

Секция «Социологическое исследование современности: теории, методы, результаты»  
**Стереотипы питания современной студенческой молодежи: социологический анализ**

**Бондарева Виктория Эдуардовна**

*Студент (бакалавр)*

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия  
*E-mail: vikulehka25@mail.ru*

Ни для кого не секрет, что питание непосредственно оказывает влияние на наш организм. В условиях сегодняшней экологической ситуации особенно важно следить за тем, что мы употребляем в пищу. То, как мы выглядим, как себя чувствуем и физически и психологически, во многом зависит от употребляемых продуктов [1]. С обыденной точки зрения кажется, что организовать правильный режим питания - это не сложная задача, но на практике мы сталкиваемся с многочисленными проблемами, мешающими соблюдать основные правила здорового питания.

В обществе уже долгое время существует стереотип о том, что студенты необдуманно относятся к своему питанию: употребляют в пищу продукты быстрого приготовления, в которых нет ничего натурального, пьют много кофе и газированных напитков. Именно это стереотипное утверждение стало основной гипотезой нашего исследования. Пищевое поведение студенческой молодежи мы изучали в январе 2016 года, применяя метод глубинного интервью. Было опрошено 8 студентов, обучающихся в разных вузах города Волгограда. При анализе результатов интервью было выявлено, что подавляющее большинство студентов акцентируют внимание на своем питании и пытаются соблюдать правила правильного питания. "Я стараюсь не увлекаться перекусами, фаст-фудом, потому что это нездоровое питание, которое превращается затем в жиры", - отвечает 17-летняя участница опроса. "Овощи и фрукты, независимо от времени года, присутствуют в моем рационе. Я стараюсь употреблять меньше жирного, мучного, жареного", - рассказывает 18-летняя студентка. Что касается наличия завтрака в схеме питания, то здесь все неоднозначно, потому как не все респонденты считают его неотъемлемой частью питания. "Завтрака нет, потому что в 6 часов утра мне нереально съесть что-то нормальное" - рассказывает респондент. "Завтрак - это обязательная часть питания, ни один день у меня без завтрака не проходит" - высказывается одна из студенток.

А вот мнения респондентов в вопросе о том, что такое правильное питание, оказались похожими. "Правильное питание - это как можно меньше жирного и соленого, острого и перченого", - отвечает 19-летняя студентка. "Правильное питание - это употреблять больше овощей и фруктов, меньше жирного и есть в определенное время", - рассказывает один из респондентов. "Правильное питание - это сбалансированный рацион, который включает в себя всевозможные фрукты, овощи, крупы, мясные и молочные продукты, а также прием всего этого в необходимом количестве", - дополняет респондентка.

Важно отметить, что большинство опрошенных никогда не прибегали к жестким диетам, способным нанести ущерб здоровью, но иногда использовались оздоровительные диеты. "Да, у меня есть заболевания ЖКТ. Они были обнаружены еще в детстве, и поэтому я долгое время сидела на определенной диете, которая позволяла мне наиболее сбалансировать мое питание, чтобы мой организм смог восстановиться после тех обострений, которые со мной случались", - отвечает студентка. Кроме того, все опрошенные отдают свое предпочтение домашней кухне и натуральным продуктам в целом. "Домашняя кухня - самое лучшее, что может быть. Очень редко питаюсь в кафе, так как бабушкины котлетки ничто не заменит", - выражает общее мнение одна из опрошенных. В вопросе о

традиционном российском питании мнения респондентов разделились, так как у каждого из них возникают разные ассоциации. Кто - то считает, что традиционное российское питание включает в себя много мяса, хлеба, соли и борщ, а кто-то, что это холодец и блины. "Как из истории я знаю, традиционное российское питание включает в себя большое количество каш, каких - либо легких овощных супов, ничего жирного, острого там нет. У меня положительное отношение к такой натуральной пище, особенно к той, которая выращена своим путем, на грядках, и в которых не присутствуют какие - либо добавки для роста", - высказывается студентка. Овощи, фрукты, мясо и молоко присутствуют в рационе каждого респондента, но в разных количествах.

Одним из важнейших пунктов нашего исследования было определение влияния питания на внешний вид и психологическое состояние каждого респондента. Половина опрошенных оценивают эти две составляющие как крайне неудовлетворительные. "Состояние ногтей у меня довольно плачевное, а эмоциональное состояние нередко зависит от пищи", - так отвечает одна из опрошенных (18 лет). И лишь один респондент доволен своим состоянием, утверждая, что "состояние кожи, ногтей, волос отличное". Большинство информантов выразили неудовлетворенность организацией режима своего питания. "Хотелось бы, чтобы питание было более сбалансированным и полноценным. Ну, наверное, проблема не в нехватке времени, а в неправильном распределении своего времени" - такой вывод делает один опрошенный (18 лет). "За питанием не могу следить, потому что нет денег" - рассказывает о главном факторе одна респондентка.

То, сколько раз в день человек потребляет пищу, становится для него привычкой [2]. И, не получая калории в определенное время, он чувствует их острый недостаток. Каждый из опрошенных ответил на вопрос о том, сколько раз в день он употребляет пищу. Большинство студентов стремятся к тому, чтобы употреблять пищу 3 раза в день. Однако в студенческой жизни все постоянно меняется, нет устойчивости, поэтому большинство респондентов отмечают, что не всегда удается употреблять пищу в одно и то же время и соблюдать правила калорийности. Чаще всего режим студента нарушается во время сессии: плохой сон, нерегулярное питание, и все это на фоне эмоционального и физического перенапряжения. Информанты выразили общее мнение о том, что для сохранения здоровья студенческое питание должно содержать все необходимое.

Таким образом, на основании полученных социологических данных, можно сделать вывод, что волгоградские студенты задумываются о своем питании, выявляя в организации режима питания определенные проблемы. Кроме того, каждый из них имеет здоровое представление о правильном питании, которое, по их мнению, не имеет ничего общего с диетами и голоданием. Большинство респондентов отмечают, что не всегда удается употреблять пищу в одно и то же время и соблюдать правила калорийности.

### Источники и литература

- 1) Выдревич Г.С. 50 правил здорового питания. М.: Эксмо. 2007.
- 2) Тутельян В.А., Вялков А.И. Научные основы здорового питания. М.: Панорама. 2010.