

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК 613.2

Правила приема пищи в системе правильного питания студентов

Ульянова Наталья Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия. E-mail: ulyana_nata@mail.ru

Мильхин Валерий Андреевич, доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия. E-mail: milchin22@mail.ru

Головин Сергей Михайлович, старший преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия. E-mail: golowina.lara2011@yandex.ru

Труевцева Елена Анатольевна, преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия. E-mail: boyarkinae87@mail.ru

Аннотация. С античных времен вопросы питания беспокоили человечества, и современный человек не является исключением. На просторах средств массовой информации и всемирной сети «Интернет» невероятное

Следует цитировать / Citation:

Ульянова Н. А., Мильхин В. А., Головин С. М., Труевцева Е. А. Правила приема пищи в системе правильного питания студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1(8). – С. 83-93. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 2.02.2018

Принято к публикации / Accepted 26.02.2018

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

количество услуг по лечению нарушений питания, как медикаментозными методами, так и посредством «чудодейственных» диет. Независимо, какой системе питания человек придерживается, необходимо соблюдать правила приема пищи, установленных физиологией и народной мудростью. Многие заболевания пищеварительной и эндокринной систем, расстройства питания и нарушения обмена веществ могут быть вызваны не только неправильным рационом, неправильным подбором и сочетанием продуктов, но и неправильным приемом пищи. К вопросу правильного питания обращены немалые исследования и как результат большое количество рекомендаций и правил, в которых студенту порой непросто разобраться.

В статье обозначен количественный состав пищи для студентов, преимущественно умственного и легкого физического труда. Так же представлен качественный состав пищи основных питательных веществ: белки, жиры и углеводы. Кроме количественного и качественного состава пищи студентам нужно иметь представление об основных функциях питания, которые представлены в данной статье. Особое внимание уделено правилам приема пищи, которые доступны каждому студенту и соблюдение их не требует ежедневного подсчета калорий, и грамм с каждым приемом пищи.

В ходе исследования было выявлено, соблюдают ли студенты Алтайского государственного университета правила приема пищи, а также знают ли они базовые составляющие правильного питания (количественно-качественный состав пищи).

Авторами предлагаются рекомендации студентам средних и высших учебных заведений для перехода к правильному питанию. Представлены основными принципами перехода к правильному питанию, которые похожи на основные принципы физического воспитания. Немаловажным является и самовоспитание как познание самого себя, оценивание своего характера, своих поступков, возможностей и принятие всей ответственности за свое питание и здоровья в целом.

Ключевые слова: прием пищи, правила приема пищи, правильное питание, состав пищи.

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Rules for food intake in the system of proper nutrition for students

Ulyanova Natalya Anatolievna, Candidate of pedagogical sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education. Altai State University, Barnaul, Russia. E-mail: ulyana_nata@mail.ru

Milhin Valery Andreevich, Lecturer of the Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: milchin22@mail.ru

Golovin Sergey Mikhailovich, Lecturer of the Department of Physical Education. Altai State University, Barnaul, Russia. E-mail: golowina.lara2011@yandex.ru

Truyevtseva Elena Anatolievna, Lecturer of the Department of Physical Education. Altai State University, Barnaul, Russia. E-mail: boyarkinae87@mail.ru

Abstract. Since ancient times, nutrition issues have been troubling humanity, and modern man is no exception. In the vast media and the worldwide Internet, an incredible number of services for the treatment of malnutrition, both by medicinal methods, and through "miraculous" diets. Regardless of which dietary system a person adheres to, it is necessary to follow the rules for food intake, established by physiology and folk wisdom. Many diseases of the digestive and endocrine systems, eating disorders and metabolic disorders can be caused not only by improper diet, improper selection and combination of foods, but also by improper eating habits. The issue of proper nutrition is addressed by considerable research and, as a result, a large number of recommendations and rules, in which the student is sometimes difficult to understand.

The article indicates the quantitative composition of food for students, mainly mental and easy physical labor. The qualitative composition of food of the basic nutrients is also presented: proteins, fats and carbohydrates. In addition to quantitative and qualitative composition of food, students need to have an idea of the basic functions of nutrition, which are presented in this article. Particular attention is paid to the rules of food intake that are available to each student and compliance with them does not require a daily calorie count, and a gram with each meal.

The course of the study, it was revealed whether the students of the Altai State University observe the rules for food intake, and also whether they know the

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

basic components of proper nutrition (quantitative and qualitative composition of food).

The authors offer recommendations to students of secondary and higher educational institutions for the transition to proper nutrition. Presented are the basic principles of the transition to proper nutrition, which are similar to the basic principles of physical education. Self-education as self-cognition, evaluation of one's character, one's own actions, opportunities and taking full responsibility for one's food and health in general is also important.

Key words: food intake, rules for eating, proper nutrition, food composition.

Современная наука достигла высокого уровня развития. В истории науки сформировались две полноценные теории питания. Еще во времена античного мира была сформирована первая теория, а вторая – классическая теория, которая в настоящее время очень популярна, и считается теорией сбалансированного питания. Классическая теория является доминирующей теорией, она пришла на смену античной и слывет одной из замечательных достижений экспериментальной медицины.

Первая, античная теория связана с именами Галена и Аристотеля. Если следовать этой теории, то питание человеческого организма осуществляется за счет крови. Кровь образуется из питательных веществ в результате процесса похожего на брожение. Затем кровь поступает в печень – главную очистительную систему организма, далее транспортируется к органам и тканям для осуществления их питания. Говоря на современном языке, античная теория питания – это процесс трансформации пищевых веществ в другие ткани и органы, которые служат источником строительного материала и энергии [1].

Академик И.П. Павлов постоянно подчеркивал, что питание должно быть настоящим искусством, требующим соблюдения некоторых правил, установленных физиологией и народной мудростью. Такие заболевания как гастрит, язвенная болезнь, энтероколит, панкреатит, некоторые формы гепатита, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и др., а также плохое самочувствие и бессонница могут быть вызваны не только неправильным рационом, неправильным подбором и сочетанием продуктов, но и неправильным приемом пищи. Некоторые называют это наукой, которую нужно изучать с детских лет. Для этого надо пропагандировать культуру питания в первой для ребенка социальной среде – семье, затем в детском саду,

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

школе, высшем учебном заведении, на производстве, в других учреждениях как учение в системе здорового образа жизни, конечной целью которого является продление жизни человека [2, 3].

Понятия «правильное питание» является одним из составляющих здорового образа жизни и поэтому они тесно связаны между собой. Специалисты Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи утверждают, что 30–50% всех заболеваний населения РФ связаны с нарушением питания [4].

Не требует доказательства, что питание – одна из главных проблем, решение которой составляет предмет постоянных забот человечества. Едва ли не самым большим заблуждением является – убеждение в том, что проблема правильного питания человека может быть решена путем потребления достаточного количества необходимых пищевых продуктов [5]. Однако в целях практического осуществления правильного питания человека следует знать количественные и качественные стороны питания, уже всем известных. В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая потребность мужчин-студентов оценена в пределах 2800-3000 ккал, женщин-студенток этого же возраста – 2400-2550 ккал. Надежным уровнем поступления белка – считается 0,6 г полноценного протеина на 1 кг массы тела в сутки. В рационе человека, как правило, представлен смешанный (животный и растительный) белок. Оптимальная потребность в таком белке составляет 0,8-1,2 г на 1 кг массы тела, причем доля белков животного происхождения должна составлять не менее 60 % от общего количества их в рационе. Выполнение этого требования гарантируют не только обеспечение достаточным содержанием незаменимых аминокислот, но и их оптимальную сбалансированность в рационе. Жиры нормируются в физиологических нормах питания по отношению к белку 1:1,2, при этом 20-30% жиров должно обеспечиваться за счет растительного масла. Потребление углеводов в среднем 400-500 г/сутки, что составляет по отношению к белкам и жирам 1:1,2:5 [6, 7, 8, 9].

Кроме количественного и качественного состава пищи каждому человеку нужно иметь представление об основных функциях питания. В настоящее время их известно пять [5]:

1. Питание как источник энергии;

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

2. Поставщик пластического, «строительного» материала, к которому прежде всего относятся белки, в меньшей мере минеральные вещества, жиры, углеводы;

3. Источник биологически активных веществ, так называемых регуляторов жизнедеятельности, к которым относятся витамины и другие подобные им по действию вещества, практически не синтезируемые организмом;

4. Поддерживание иммунитета;

5. В процессе переваривания некоторых белков образуются вещества, обладающие свойствами гормонов, эндорфины и экзорфины.

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае» отмечает, что правильное питание не нарушает баланс белков, жиров и углеводов и не грозит критическим изменением массы тела (как в большую, так и меньшую сторону!). Плюс правильное питание подразумевает возможность находиться в хорошей физической форме, заниматься спортом или просто вести активный образ жизни. Кроме того, правильное питание – это не только что едят, но и сколько, как быстро и как часто. В идеале порция человека должна содержать объём пищи, равный его кулаку. Больше количество, каким бы полезным и сбалансированным оно ни было, при недостаточной физической нагрузке может также откладываться в «закрома» нашего организма, запасаемое им «на чёрный день». Также правильное питание – это принцип есть меньше, но чаще – идеальным считаются порядка 6 приёмов пищи в день, с промежутками в 3-4 часа между ними. Последний приём пищи нужно сделать за 3-4 часа до сна, чтобы дать пищеварительной системе отдохнуть за ночь [10].

Есть много правил о культуре питания менее известных, много зависит от образованности человека, его общей культуры и конечно же от новых открытий в медицинской науке. Остановимся на самых простых и доступных для каждого человека некоторых правилах приема пищи [5]:

1. Пища должна быть вкусной. Вкусная пища возбуждает аппетит, усиливает сокоотделение в желудке, вследствие чего лучше усваивается организмом.

2. Принимать пищу следует в хорошем настроении. Если вы слишком устали, раздражены и т.п., то нужно сначала себя немного подготовить к приему пищи психологически и физически.

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

3. Во время еды не рекомендуется читать, говорить, говорить о работе или неприятностях – это мешает нормальному выделению пищеварительных соков и усвоению пищи.

4. Нормальное полезное питание – это питание с удовольствием. Наслаждение вкусной едой весьма благоприятно влияет на нервную систему.

5. Есть нужно медленно, не торопясь, тщательно пережёвывая пищу, это приводит к достаточно хорошему смешиванию ее со слюной. Пища из ротовой полости должна поступать в желудок тщательно измельченной, что облегчает дальнейшее переваривание и усвоение ее в кишечнике.

6. Старайтесь принимать пищу, когда у вас есть аппетит, 3–4 раза в день, примерно в одно и то же время по «биологическим» часам, помня, что все органы и системы организма нуждаются в отдыхе. Когда человек проголодается, начинают поступать сигналы в кору головного мозга, выделяется желудочный сок – тогда и следует принимать пищу.

7. Принимайте не слишком горячую пищу. Оптимальная температура горячих блюд, супов должна быть около 50-60 С°, не пейте горячего обжигающего чая.

8. Не злоупотребляйте приправами, которые сильно возбуждают желудочную секрецию.

9. Не ешьте обильной пищи перед сном. Ужин должен быть легким, состоящим из нераздражающей и легкоусвояемой пищи, последний раз принимать пищу необходимо не позже чем за 4 часа до сна.

10. Никогда не пере едайте. Чрезмерная перегрузка желудка ведёт к перерастяжению его мускулатуры, понижению тонуса и увеличению объёма, кроме того, это постепенно приводит не только к заболеваниям желудка, но и поджелудочной железы, печени, желудочного пузыря, в некоторых случаях и к более серьёзным заболеваниям.

На наш взгляд, эти простые и доступные правила приема пищи необходимые для формирования правильного питания и вполне реализуемы в студенческой жизни, так же они не требуют дополнительных, иногда сложных для студентов подсчетов калорий и грамм при приеме пищи.

Для выявления, соблюдают ли студенты Алтайского государственного университета выше перечисленных правил приема пищи, в 2017-2018 учебном году нами было опрошено 406 студентов разных факультетов и курсов. Студентам была выдана анкета, состоящая из вопросов соответствующим каждому правилу приема пищи, на которые они должны были ответить только

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

«да» или «нет». Кроме того, в анкете содержались вопросы, выявляющие знания о количественном и качественном составе пищи для людей их возрастной категории и вида деятельности.

В ходе работы выяснилось, что 19,5% студентов соблюдают меньше половины правил; 65,1% студентов соблюдают 5-7 правил и только 15,4% почти все правила правильного приема пищи. Таким образом, мы приходим к выводу, что полноценное выполнение правил у 97,7% студентов не организовано, что в дальнейшем может привести к росту заболеваемости органов пищеварения. О чем уже свидетельствуют результаты медицинского осмотра студентов первого курса Алтайского государственного университета. В 2012 году у 13% студентов были выявлены заболевания органов пищеварения, эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ, а в 2014 году по результатам медицинского осмотра, эта цифра выросла до 21%.

В ходе обработки анкетных данных так же было выявлено, что 68% студентов не знают о количественном и качественном составе пищи для людей их возрастной категории и вида деятельности/

Для студентов, не соблюдающих минимум 8 правил, мы рекомендуем простые «шаги» для перехода к правильному питанию.

Процесс перехода занимает от одного до нескольких месяцев на начальном этапе и от одного до двух лет для полного оздоровления. Однако изменять структуру питания нужно постепенно, с регулярным контролем собственного самочувствия. Для перехода нужно [5]: осознать потребность изменения сложившихся стереотипов в питании и начать действовать; начать переход на правильное питание и оздоровление лучше весной; преодолеть негативное отношение близких.

Основными принципами перехода к здоровому питанию, очень похожи на основные принципы физического воспитания [11]:

- Постепенность. Принцип постепенности относится, прежде всего, к изменению структуры питания и увеличению нагрузок;
- Комплексность. Наилучшие результаты достигаются только при комплексном выполнении рекомендаций;
- Регулярность и систематичность. При регулярном выполнении рекомендаций первые признаки улучшения самочувствия и ощутимые изменения в состоянии здоровья наступают гораздо раньше, чем при эпизодических мерах воздействия;

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

- Тренировка неправильным питанием;
- Контроль результатов. Это комплекс основных клинических показателей (ЭКГ, ЧСС, АД, анализы крови, мочи и т.п.).

Культура питания – это часть общей культуры человека, а ее нужно воспитывать. Академик Д.С. Лихачев считал: «Получить хорошее воспитание можно не только в своей семье или в школе, но и у самого себя». Одно из условий самовоспитания – познание самого себя. Необходимо трезво оценивать свой характер, свои поступки, возможности. И в вопросах питания, необходимо отдавать себе отчет, а не перекладывать всю ответственность на врача, инструктора по фитнесу или консультанта по питанию.

Библиографический список

1. Мартын И.В., Столяр Я.В., Баландина А.О., Филатова Т.А. Понятие правильного питания в общественной жизни и спорте // Наука и образование: исследования молодых ученых: материалы международной научно-практической конференции. – Издательский центр «Наука и практика», 2017. – С. 55-59. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28851431> (дата обращения 22.01.2018).
2. Дугнист П. Я., Мильхин В.А., Головин С. М., Романова Е.В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №4(7). – С. 3-25. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>(дата обращения 20.01.2018).
3. Шевченко В.П. Питание и долголетие. - М.: Университетская книга, Логос, 2008. - 320 с.
4. Бочков А.Р., Егорычева Д.В., Акайзина А.Э. Информированность молодежи о правильном питании и влиянии фастфуда на образ жизни и здоровье // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: Материалы III Всероссийской образовательно-научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием в рамках XIII областного фестиваля "Молодые ученые - развитию Ивановской области". – Иваново, 2017. – С.376-378. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29678716> (Дата обращения 18.01.2018).
5. Научные основы здорового питания: – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

6. Балыкова О. П., Цыбусов А. П., Блинов Д. С., Чернова Н. Н., Ляпина С. А. Исследование культуры питания студентов вузов – одного из факторов формирования здоровья // Интеграция образования. – 2012. – №2. – С.56-59.

7. Гигиена питания в системе здорового образа жизни: учеб. пособие / АлтГУ; [сост.: Е. В. Романова, Е. В. Новичихина, Н. А. Ульянова]. – Барнаул: АлтГУ, 2017. – 120с. URL: <http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4314>. (дата обращения 28.01.2018).

8. Зулькарнаев Т. Р., Мурысева Е. Н., Тюрина О. В., Зулькарнаева А. Т. Здоровое питание: новые подходы к нормированию физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации // Медицинский вестник Башкортостана. – 2011. – №5. – С.150-154.

9. Турчанинов Д. В., Вильмс Е.А., Глаголева О.Н., Козубенко О.В., Данилова Ю.В., Гогодзе Н.В., Турчанинова М.С. Подходы к оценке и ведущие направления профилактики неблагоприятного воздействия комплекса факторов питания и образа жизни на здоровье населения // Гигиена и санитария. – 2015. – №6. – С.15-19.

10. Всемирный день защиты прав потребителей: Здоровое питание и правильное питание // ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае» URL: http://www.altcge.ru/news/vsemirnyy-den-zashchity-prav-potrebiteley-zdorovoe-pitanie-i-pravilnoe-pitanie/?sphrase_id=4033 (дата обращения 20.01.2018).

11. Основные принципы здорового питания // ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области» URL: <http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/info/zdorovii-obraz-jizni/145769/> (дата обращения 18.01.2018).

REFERENCE

1. Martyn I.V., Stolyar Ya.V., Balandina A.O., Filatova T.A. 2017. Ponyatie pravil'nogo pitaniya v obshchestvennoi zhizni i sporte. Nauka i obrazovanie: issledovaniya molodykh uchenykh: materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, pp. 55-59 (in Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28851431> (accessed: 22.01.2018).

2. Dugnist P. Ya., Mil'khin V.A., Golovin S. M., Romanova E.V.2017. Zdoroviy obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsii molodezhi. Zdorov'e cheloveka,

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Ulyanova N. A., Milhin V. A., Golovin S. M., Truyevtseva E. A. 2018. Rules for food intake in the system of proper nutrition for students. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 83-93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta, 4 (7), pp. 3-25. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (accessed: 20.01.2018).

3. Shevchenko V.P. 2008. Pitanie i dolgoletie. Moscow, 320 p. (in Russian).

4. Bochkov A.R., Egorycheva D.V., Akaizina A.E. 2017. Informirovannost' molodezhi o pravil'nom pitanii i vliyaniy fastfuda na obraz zhizni i zdorov'e. Mediko-biologicheskie, klinicheskie i sotsial'nye voprosy zdorov'ya i patologii cheloveka: Materialy III Vserossiiskoi obrazovatel'no-nauchnoi konferentsii studentov i molodykh uchenykh s mezhdunarodnym uchastiem v ramkakh XIII oblastnogo festivalya "Molodye uchenye - razvitiyu Ivanovskoi oblasti". Ivanovo, pp.376-378 (in Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29678716> (accessed: 18.01.2018).

5. Nauchnye osnovy zdorovogo pitaniya. 2010. Moscow, 816 p. (in Russian).

6. Balykova O. P., Tsybusov A. P., Blinov D. S., Chernova N. N., Lyapina S. A. 2012, Issledovanie kul'tury pitaniya studentov vuzov – odnogo iz faktorov formirovaniya zdorov'ya. Integratsiya obrazovaniya, 2, pp. 56-59 (in Russian).

7. Gigiena pitaniya v sisteme zdorovogo obraza zhizni: ucheb. posobie. 2017. Sost.: E. V. Romanova, E. V. Novichikhina, N. A. Ul'yanova. AltGU, 120 p. (in Russian). URL: <http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4314> (accessed: 28.01.2018).

8. Zul'karnaev T. R., Muryseva E. N., Tyurina O. V., Zul'karnaeva A. T. 2011. Zdorovoe pitanie: novye podkhody k normirovaniyu fiziologicheskikh potrebnosti v energii i pishchevykh veshchestvakh dlya razlichnykh grupp naseleniya Rossiiskoi Federatsii. Meditsinskii vestnik Bashkortostana, 5, pp. 150-154 (in Russian).

9. Turchaninov D. V., Vil'ms E.A., Glagoleva O.N., Kozubenko O.V., Danilova Yu.V., Gogadze N.V., Turchaninova M.S. 2015. Podkhody k otsenke i vedushchie napravleniya profilaktiki neblagopriyatnogo vozdeistviya kompleksa faktorov pitaniya i obraza zhizni na zdorov'e naseleniya. Gigiena i sanitariya, 6, pp.15-19 (in Russian).

10. Vsemirnyi den' zashchity prav potrebitelei: Zdorovoe pitanie i pravil'noe pitanie. 2015. FBSU "Hygiene and Epidemiology Center in the Altai Territory" (in Russian). URL: http://www.altcge.ru/news/vsemirnyy-den-zashchity-prav-potrebiteley-zdorovoe-pitanie-i-pravilnoe-pitanie/?sphrase_id=4033 (accessed: 20.01.2018).

11. Osnovnye printsipy zdorovogo pitaniya. 2016. FBUZ «Tsentr gigeny i epidemiologii v Ryazanskoi oblasti» (in Russian). URL: <http://cgie.62.rosпотребнадзор.ru/info/zdorovii-obraz-jizni/145769/> (accessed: 18.01.2018).