

УДК УДК 613:37.091.212

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.9](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.9)

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ

Макунина Ольга Александровна^{ABCD}

кандидат биологических наук, доцент, старший научный сотрудник НИИ ОС, доцент кафедры физиологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» (Челябинск, Россия), e-mail: oamakunina@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3448-9428>,

Романова Елена Вениаминовна^{CD}

кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Алтайский государственный университет» (Барнаул, Россия), e-mail: romanovaev.2007@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4317-605X>

COMPARATIVE ANALYSIS OF EATING BEHAVIOR OF STUDENTS FROM DIFFERENT REGIONS

Makunina Olga Alexandrovna^{ABCD}

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Senior Researcher, Research Institute of OS, Associate Professor, Department of Physiology, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ural State University of Physical Education" (Chelyabinsk, Russia), e-mail: oamakunina@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3448-9428>,

Romanova Elena Veniaminovna^{CD}

Candidate of Philosophy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education of the Altai State University Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education (Barnaul, Russia), e-mail: romanovaev.2007@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4317-605X>

Следует цитировать / Citation:

Макунина О. А., Романова Е. В. Сравнительный анализ пищевого поведения студентов разных регионов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 2 (18). С. 69–76 URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.9](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.9)

Makunina O. A., Romanova E. V. (2020). Comparative analysis of eating behavior of students from different regions. Health, Physical Culture and Sports, 2 (18). pp. 69–76 URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.9](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.9)

Поступило в редакцию / Submitted 15.04.2020

Принято к публикации / Accepted 26.05.2020

Аннотация. Цель настоящего исследования: провести анализ некоторых аспектов пищевого поведения студентов г. Челябинска и г. Барнаула. Оценку пищевого поведения студентов проводили методом анкетирования. Всего были опрошены 651 студент г. Челябинска и 496 студентов г. Барнаула. Все студенты, принявшие участие в опросе, дали письменное добровольное согласие на участие в исследовании. Представлены результаты сравнительного анализа пищевого поведения студентов Южно-Уральского региона (г. Челябинск) и Алтайского края (г. Барнаул). Всего опрошено 1147 студентов. Выявлены региональные особенности пищевого поведения студентов: отсутствие завтрака у 34–37% и обеда у 28% перед началом учебной деятельности студентов г. Барнаула; недостаточно мясных и молочных продуктов питания у 25–35% студентов г. Барнаула; недостаточно рыбных продуктов (53%) и фруктов (23%) у студентов г. Челябинска. Только 40% студентов ответили, что нуждаются в помощи специалиста по вопросам питания.

Ключевые слова: здоровье, принципы здорового питания, студенты, факторы работоспособности, энергетические траты.

Abstract. The purpose of this study: to analyze some aspects of the eating behavior of students in Chelyabinsk and Barnaul. Assessment of eating behavior of students was carried out by questionnaire. A total of 651 students from Chelyabinsk and 496 students from Barnaul were interviewed. All students who participated in the survey gave written voluntary consent to participate in the study. The results of a comparative analysis of the nutritional behavior of students of the South Ural region (the city of Chelyabinsk) and Altai Territory (the city of Barnaul) are presented. A total of 1,147 students were surveyed. The regional peculiarities of students "eating behavior were revealed: lack of breakfast in 34–37% and lunch in 28% before the beginning of the educational activity of students in Barnaul; 25–35% of Barnaul students lack meat and dairy food products; not enough fish products (53%) and fruits (23%) among students in Chelyabinsk. Only 40% of students said they needed the help of a nutrition specialist.

Keywords: health, principles of healthy nutrition, students, health factors, energy expenditures.

Введение. В работе М. С. Мартышенко представлен аналитический обзор российских и зарубежных направлений исследований, посвященных изучению различных аспектов питания студентов (Мартышенко Н. С., 2017). Автор указывает, что количество публикаций по изучению проблемы питания за последние пять лет увеличилось в три раза. Однако наблюдается разобщенность научного сообщества, работающего в данном направлении, так как из всех авторов, публиковавших работы, связанные с темой питания студентов, 80% опубликовали за последние пять лет только по одной статье. Также в данной работе отмечается, что незначительный процент публикаций российских исследователей по разным вопросам питания студентов имеет ссылки на зарубежные публикации. В заключение статьи Н. С. Мартышенко констатирует, что, опреде-

лив главные факторы, влияющие на полноценность питания студентов, авторы не предлагают пути решения данной проблемы. На наш взгляд, это подчеркивает актуальность и практическую значимость данной проблемы.

В научных публикациях достаточно широко представлены результаты исследований по изучению различных аспектов питания студенческой молодежи (), в том числе студентов различных профилей обучения (Платунин А. В. и др., 2015). В комплексные работы по изучению образа жизни и здоровья студентов исследователи обязательно включают раздел «режим питания» (Ермакова Н. А. и др., 2016). Результаты исследований Л. К. Будук-оол (Будук-оол Л. К. С., 2015) подтверждают, что уровень материально-экономического благополучия и качество питания влияют на показатели состояния здоровья студентов.

Большинство авторов отмечают, что питание студентов различных профилей и курсов обучения не соответствует принципам рационального питания, имеется дефицит белковых продуктов, нарушена кратность приемов пищи, отсутствуют горячие блюда в рационе. Результаты исследований свидетельствуют, что причинами нарушений в питании студентов являются нехватки времени, некомпетентность студентов в вопросах питания, темп современной жизни (Ушаков И. Б. и др., 2017).

В публикациях представлены результаты исследований особенностей пищевого поведения жителей различных регионов Российской Федерации.

Исследованиями Д. П. Цыганковой с соавторами (Цыганковой Д. П. и др., 2016) установлено, что современные коренные и некоренные жители Горной Шории не имеют значимых различий в распространенности патологических типов пищевого поведения. Однако авторы установили различия по пищевым стереотипам: для жителей Шории характерен «экономичный» стереотип питания, т. е. с преимущественным употреблением хлеба, картошки, мяса. Ограничительный тип пищевого поведения являлся самым распространенным, независимо от этнической принадлежности. Коренное население больше не придерживается традиционных принципов питания: основу ежедневного рациона составляют хлеб и картофель.

А. М. Аммосова с соавторами представили результаты одномоментного анкетирования детей, подростков и студентов Республики Саха (Якутия) (Аммосова А. М. и др., 2015). Авторы подтверждают общероссийскую тенденцию: «У большинства студентов нарушен режим и характер питания в связи с ограниченным бюджетом в выборе натуральных продуктов».

Исследованием, проведенным в Таджикском национальном университете по гигиенической оценке питания студентов, установлено, что питание студентов не соответствует требованиям (Ахмедова А. Р. и др., 2016). Нарушение требований рационального питания является фактором риска развития хронических и алиментарно-зависимых заболеваний у 35% студентов ТНУ.

Нарушение принципов рационального питания, низкую пищевую ценность, недостаточное потребление макро- и микронутриентов выявили при изучении фактического питания и его влияние на заболеваемость студентов-первокурсниц Оренбургской медицинской академии (Муравьева Ю. С., 2010).

На выборке 141 студента гуманитарных и технических специальностей Северо-Восточного федерального университета было установлено, что 81% не задумываются о соответствии своего питания принципам здорового питания и только 19% студентов питаются правильно (Денисова В. А., 2016).

Остается недостаточно изучен вопрос особенностей питания студентов спортивных направлений (Иванова Е. С. и др., 2017). Студенты, находящиеся в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок, относятся к IV (высокая) и V (очень высокая) группам, дифференцированным по уровню физической активности (МР 2.3.1.2432–08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 28 декабря 2008 г.). Уровень физической активности, характеризуемый коэффициентом физической активности (КФА), безусловно, определяет потребность организма в энергии и пищевых веществах.

Несмотря на многочисленные публикации с результатами исследования различных аспектов питания студентов, вопрос профилактики неблагоприятного воздействия комплекса факторов питания остается открытым, и лишь в единичных работах обозначены подходы к решению данного вопроса (Турчанинов Д. В. и др., 2015.). Авторы считают, что целесообразно было бы сделать надзор за питанием населения в нашей стране подсистемой социально-гигиенического мониторинга, включающей как надзор за безопасностью продуктов питания, так и за физиологической полноценностью структуры питания населения. Практическое решение проблем в вопросах питания населения авторы видят в разработке дифференцированных образовательных программ для отдельных групп организованного и неор-

ганизованного населения, что является одним из эффективных экономически малозатратных направлений со значительным охватом населения.

Цель настоящего исследования: провести анализ некоторых аспектов пищевого поведения студентов г. Челябинска и г. Барнаула.

Методы. Оценку пищевого поведения студентов проводили методом анкетирования. Всего были опрошены 651 студент г. Челябинска и 496 студентов г. Барнаула. Все студенты, принявшие участие в опросе, дали письменное добровольное согласие на участие в исследовании. Исследование было проведено с соблюдением норм Хельсинкской декларации Всемирной медицинской ассоциации.

Ретроспективный анализ анкет, представленных в литературе, позволил нам выделить проблемные вопросы и включить их в анкету. В анкету вошло 10 вопросов, определяющих некоторые аспекты пищевого поведения студентов, частоту потребления продуктов питания и тип приема пищи. Для разработки коррекционных мероприятий в анкету был включен вопрос: «Нуждаетесь ли Вы в коррекции питания (рекомендациях специалиста)?».

Полученные данные анализировали с помощью пакета статистических функций программы Excel. Достоверность различий относительных величин определяли с помощью программы.

Результаты. Анализ анкетирования проводили, основываясь на принципах правильного питания: кратность, систематичность, разнообразность и сбалансированность питания, наличие горячих блюд и другие.

Ответы на вопрос по количеству приемов пищи в целом удовлетворительные и не различались между студентами г. Челябинска и г. Барнаула: 68–72% студентов указали, что принимают пищу 2–3 раза в день, 25–26% принимают пищу 4 и более раз. Однако оказалось, что 2–5% студентов принимают пищу 1 раз в сутки.

Ответы на вопрос: «Принимаете ли Вы пищу утром перед уходом на занятия?» — вызывают беспокойство. Среди студентов г. Челябинска 3,6–8,4% указали, что не завтракают.

Студентов г. Барнаула с аналогичным ответом оказалось 34–37%.

Наличие обеда является важным компонентом гигиены питания студентов и обеспечивает поддержание работоспособности в течение дня. При ответах указали, что не обедают, 4% студентов г. Челябинска и 28% студентов г. Барнаула.

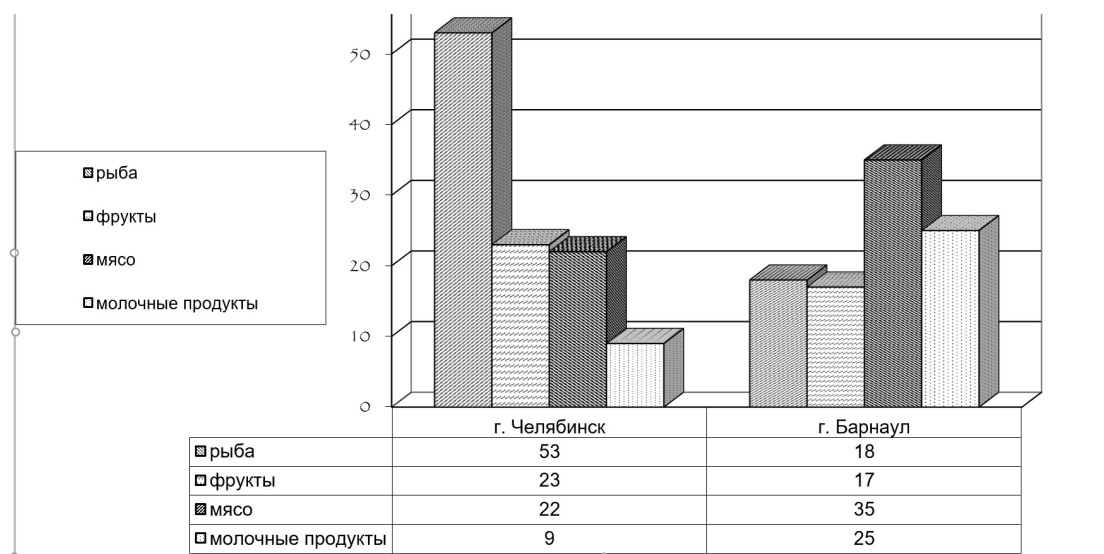
Анализ ответов на вопрос: «Соблюдаете ли Вы время приема пищи?» — не выявил различия в ответах студентов г. Челябинска и г. Барнаула. Оказалось, что стараются соблюдать время приема пищи 25–30% студентов. Соответственно 65–70% студентов не придерживаются принципа правильного питания.

Также не было достоверных различий в ответах на вопрос: «Принимаете ли Вы горячую пищу каждый день?». Да, всегда — 60–70% студентов, редко — 25–30%, нет — 10–15% студентов.

Однообразным свое питание считают 20–25% всех опрошенных студентов.

Анализ ответов на вопрос: «Каких продуктов питания недостаточно в Вашем рационе?» — позволил выявить различия между ответами опрашиваемых студентов (рис.). Так, 53% студентов г. Челябинска считают, что в их рационе недостаточно рыбы, в г. Барнауле на 35% меньше количество таких ответов. Недостаточным употребление фруктов считают 23% студентов г. Челябинска, в г. Барнауле на 6% меньше. Недостаточное количество мяса отметили 35% студентов г. Барнаула, в УралГУФК на 13% меньше. Молочной продукции недостаточно у 25% студентов г. Барнаула, в г. Челябинске количество таких ответов на 16% ниже.

Для людей умственного и физического труда большое значение имеет предупреждение скрытых форм витаминной, макро- и микроэлементной недостаточности, не имеющих выраженных симптомов и проявляющихся снижением умственной и физической работоспособности. В анкетах 40% студентов г. Челябинска и г. Барнаула указали, что принимают витаминные и/или витаминные препараты. Соответственно 60% студентов не принимают витаминные и/или витаминные препараты.



Ответы на вопрос: «Каких продуктов питания недостаточно в вашем рационе?»

Для дальнейшего планирования комплекса мероприятий по повышению уровня компетентности студентов в анкету нами был включен вопрос: «Нуждаетесь ли Вы в рекомендациях специалистов по питанию?». Только 40% опрошенных студентов г. Челябинска и г. Барнаула признали, что нуждаются в рекомендациях специалистов

Выводы. Результаты анкетирования позволяют определить гигиенические аспекты пищевого поведения студентов разных регионов — Южно-Уральского региона (г. Челябинск) и Алтайского края (г. Барнаул). Известно, что студенческий возраст характеризуется разносторонними интересами, широким спектром увлечений, в том числе сочетанным воздействием умственной и физической нагрузки. Одним из важных факторов поддержания работоспособности студентов является питание. Соблюдение принципов правильного питания, безусловно, обеспечит поддержание оптимальной умственной и физической работоспособности.

В ходе проведенного исследования выявили различия некоторых аспектов питания студентов разных регионов:

1. Отсутствие завтрака у 34–37% и обеда у 28% перед началом учебной деятельности студентов г. Барнаула.

2. Недостаточно мясных и молочных продуктов питания у 25–35% студентов г. Барнаула.

3. Недостаточно рыбных продуктов (53%) и фруктов (23%) у студентов г. Челябинска.

Несмотря на выявленные проблемы, только 40% студентов ответили, что нуждаются в помощи специалиста по вопросам питания.

Полученные результаты являются основой для разработки рекомендаций и здоровьесберегающих мероприятий по коррекции питания студентов.

Работа выполнена в рамках научно-практического сотрудничества ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» и ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Аммосова А. М., Ханды М. В., Захарова Н. М., Маркова С. В., Миллер О. П., Саввина И. Л. Оценка питания детей, подростков и студентов Республики Саха (Якутия) по данным одномоментного анкетирования // Якутский медицинский журнал. 2015. № 3 (51). С. 27–30. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23659578> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Ахмедова А. Р., Хасанов Ф. Дж., Уралов З. Т., Хурматов Б. Х. Гигиеническая оценка питания студентов таджикского национального университета // Наука и инновация. 2016. № 3 (11). С. 3–8. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29320377> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Будук-оол Л. К. С. Социально-гигиенические факторы образа жизни студентов // Гигиена и санитария. 2015. Т. 94. № 5. С. 95–97. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23936453> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Быков Е. В., Макунина О. А., Коломиец О. И., Коваленко А. Н. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в Уральском государственном университете физической культуры // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2017. № 1 (13). С. 3–9. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28201220> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Воронцов П. Г., Щебелева К. В. Биохимические основы питания при занятиях различными видами спорта // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. № 1. С. 89–94. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25360467> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Гарипова А. З., Умирзаков Ф. А. Гигиенические факторы, как средства укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 1. С. 83–88. Available from: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/43/showToc> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Горева Е. А., Дюсенбаев А. С., Туленкова К. С. Анализ системы питания студенческой молодежи // Здоровье и образование в XXI веке. 2015. Т. 17. № 4. С. 141–146. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25339814> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Денисова В. А. Полезные и вредные пищевые продукты для учебной деятельности студентов // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. 2016. № 3. С. 15–18. Available from: <http://journal-nutrition.ru/ru/article/view?id=35754> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Дугнист П. Я., Мильхин В. А., Головин С. М., Романова Е. В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 4 (7). С. 3–25. Available from: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Ермакова Н. А., Мельниченко П. И., Прохоров Н. И., Тимошенко К. Т., Матвеев А. А., Кочина Е. В., Миннибаев Т. Ш. Образ жизни и здоровье студентов // Гигиена и санитария. 2016. Т. 95. № 6. С. 558–563. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26486787> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Иванова Е. С., Назаренко А. С., Давлетова Н. Х., Хаснутдинов Н. Ш. Оценка питания и двигательной активности у студентов // Наука и спорт: современные тенденции. 2017. № 2 (15). С. 72–77. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29443288> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Коваленко А. Н., Быков Е. В., Макунина О. А., Коломиец О. И. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12. № 2. С. 204–217. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29423979> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Ляпин В. А., Семенова Н. В., Демчук Э. А. Пищевое поведение студентов вузов разного профиля // Омский научный вестник. 2014. № 2 (134). С. 147–150. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22767956> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Мартышенко Н. С. Аналитический обзор анализа пищевого поведения студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. № 10 (октябрь). Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30454071> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

МР 2.3.1.2432–08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 28 декабря 2008 г.

Муравьева Ю. С. Состояние и проблемы питания студентов // Вестник Рязанского государственного агротехнологического университета им. П. А. Костычева. 2010. № 3 (7). С. 32–34. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23323886> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Платунин А. В., Морковина Д. А., Студеникина Е. М. Гигиеническая оценка питания студентов учебных заведений медицинского профиля // Гигиена и санитария. 2015. Т. 94. №9. С. 25–27. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25462648> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Романова Е. В. Современные интерпретации феномена здоровья: аналитический обзор // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 2 (5). С. 3–48. Available from: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

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) Т. 94. №6. С. 15–19. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24858864> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Ушаков И. Б., Есауленко И. Э., Попов В. И., Петрова Т. Н. Гигиеническая оценка влияния на здоровье студентов региональных особенностей их питания // Гигиена и санитария. 2017. Т. 96. №9. С. 909–912. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30557731> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Цыганкова Д. П., Мулерова Т. А., Огарков М. Ю., Саарела Е. Ю., Барбараш О. Л. Основные принципы питания и пищевое поведение у современных жителей Горной Шории // Профилактическая медицина. 2016. Т. 19., 4. Pp. 47–51. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26731973> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

REFERENCES

Ammosova A. M., Handy M. V., Zaharova N. M., Markova S. V., Miller O. P., Savvina I. L. (2015). Ocenka pitaniya detej, podroستkov i studentov Respubliki Saha (Jakutija) po dannym odnomomentnogo anketirovanija // Jakutskij medicinskij zhurnal, 3 (51). Pp. 27–30. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23659578> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Ahmedova A. R., Hasanov F. Dzh., Uralov Z. T., Hurmatov B. H. (2016). Gigienicheskaia ocenka pitaniya studentov tadzhikskogo nacional'nogo universiteta. *Nauka i innovacija*, 3 (11). Pp. 3–8. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29320377> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Buduk-ool L. K. S. (2015). Social'no-gigienicheskie faktory obraza zhizni studentov. *Gigiena i sanitarija*, T. 94, 5. Pp. 95–97. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23936453> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Bykov E. V., Makunina O. A., Kolomic O. I., Kovalenko A. N. (2017). Organizacija monitoringa sostojanija zdorov'ja studentov v Ural'skom gosudarstvennom universitete fizicheskoj kul'tury. *Nauchno-sportivnyj vestnik Urala i Sibiri*, 1 (13). Pp. 3–9. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28201220> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Voroncov P. G., Shhebeleva K. V. (2015). Biohimicheskie osnovy pitaniya pri zanjatijah razlichnymi vidami sporta. *Health, Physical Culture and Sports*, 1. Pp. 89–94. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25360467> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Garipova A. Z., Umirzakov F. A. (2016). Gigienicheskie faktory, kak sredstva ukreplenija zdorov'ja i povyshenija rabotosposobnosti studentov. *Health, Physical Culture and Sports*, 1. Pp. 83–88. Available from: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/43/showToc> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Goreva E. A., Djusenbaev A. S., Tulenkova K. S. (2015). Analiz sistemy pitaniya studencheskoj molodezhi. *Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke*, T. 17, 4. Pp. 141–146. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25339814> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Denisova V. A. (2016). Poleznye i vrednye pishhevye produkty dlja uchebnoj dejatel'nosti studentov. *Racional'noe pitanie, pishhevye dobavki i biostimuljatory*, 3. Pp. 15–18. Available from: <http://journal-nutrition.ru/ru/article/view?id=35754> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Dugnist P. Ja., Mil'hin V. A., Golovin S. M., Romanova E. V. (2017). *Zdorovyj obraz zhizni v sisteme cennostnyh orientacij molodezhi*, 4 (7). Pp. 3–25. Available from: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Ermakova N. A., Mel'nichenko P. I., Prohorov N. I., Timoshenko K. T., Matveev A. A., Kochina E. V., Minnibaev T. Sh. (2016). *Obraz zhizni i zdorov'e studentov. Gigiena i sanitarija*, T. 95, 6. Pp. 558–563. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26486787> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Ivanova E. S., Nazarenko A. S., Davletova N. H., Hasnutdinov N. Sh. (2017). *Ocenka pitaniya i dvigatel'noj aktivnosti u studentov. Nauka i sport: sovremennye tendencii*, 2 (15). Pp. 72–77. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29443288> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Kovalenko A. N., Bykov E. V., Makunina O. A., Kolomic O. I. (2017). *Pedagogicheskie i mediko-biologicheskie metody korekcii zdorov'ja studentov v uslovijah sochetannogo vlijaniya umstvennyh i fizicheskikh nagruzok. Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta*, T. 12, 2. Pp. 204–217. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29423979> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Ljapin V. A., Semenova N. V., Demchuk Je. A. (2014). *Pishhevoe povedenie studentov vuzov raznogo profilja. Omskij nauchnyj vestnik*, 2 (134). Pp. 147–150. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22767956> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Martysenko N. S. (2017). *Analiticheskij obzor analiza pishhevoego povedeniya studentov. Koncept*, 10 (oktjabr'). Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30454071> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

MR 2.3.1.2432–08 “Normy fiziologicheskikh potrebnostej v jenergii i pishhevych veshhestvah dlja razlichnyh grupp naselenija Rossijskoj Federacii”, utverzhdennye Glavnym gosudarstvennym sanitarnym vrachom RF 28 dekabrya 2008 g.

Murav'eva Ju. S. (2010). *Costojanie i problemy pitaniya studentov. Vestnik Rjazanskogo gosudarstvennogo agrotehnologicheskogo universiteta im. P. A. Kostycheva*, 3 (7). Pp. 32–34. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23323886> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Platunin A. V., Morkovina D. A., Studenikina E. M. (2015). *Gigienicheskaja ocenka pitaniya studentov uchebnyh zavedenij medicinskogo profilja. Gigiena i sanitarija*, T. 94, 9. Pp. 25–27. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25462648> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Romanova E. V. (2017). *Sovremennye interpretacii fenomena zdorov'ja: analiticheskij obzor Health, Physical Culture and Sports*, 2 (5). Pp. 3–48. Available from: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Turchaninov D. V., Vil'ms E. A., Glagoleva O. N., Kozubenko O. V., Danilova Ju. V., Gogadze N. V., Turchaninova M. S. (2015). *Podhody k ocenke i vedushhie napravlenija profilaktiki neblagoprijatnogo vozdeystvija kompleksa faktorov pitaniya i obraza zhizni na zdorov'e naselenija. Gigiena i sanitarija*, T. 94, 6. Pp. 15–19. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24858864> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Ushakov I. B., Esaulenko I. Je., Popov V. I., Petrova T. N. (2017) *Gigienicheskaja ocenka vlijaniya na zdorov'e studentov regional'nyh osobennostej ih pitaniya. Gigiena i sanitarija*, T. 96, 9. Pp. 909–912. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30557731> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)

Cyankova D. P., Mulerova T. A., Ogarkov M. Ju., Saarela E. Ju., Barbarash O. L. (2016). *Osnovnye principy pitaniya i pishhevoe povedenie u sovremennyh zhitelej Gornoj Shorii. Profilakticheskaja medicina*, T. 19, 4. Pp. 47–51. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26731973> (Accessed on: 14.04.2020). (in Russia)