

Сейчас в туризме наступает эра технических и технологических новинок, комфорта, изысканности. У нас в области уже есть туристические четырехзвездочные гостиницы - у подножия горнолыжных курортов, современные подъемники, квадроциклы на туристской тропе и мощные снегоходы под горой Верхний Зуб, стадионы, театры, парковые зоны, интереснейшие архитектурные решения в градостроительной практике.

Таким образом, нет сомнения, что у Кузбасса большое туристское будущее. Поэтому нам необходимо готовить свои кадры, способные оказывать туристические услуги на мировом уровне, нужно продолжать создавать свою туристическую инфраструктуру. Для малого и среднего бизнеса в этом виде деятельности блестящие перспективы.

Литература:

1. Форум/Туризм и отдых/Россия/Туризм и отдых в Кемеровской обл. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://vskazku.com/portal.php/>.
2. Ковешникова Е. А. Перспективы развития культурно-познавательного туризма в Кузбассе // Музей и этно- культурный туризм: сб. мат-лов III ежегод. Междунар. симпоз. Комитета музеологии Сибири. – Новосибирск, 2010. – С. 369–375.

### **ПРОБЛЕМЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*К. В. Стриженко, студент группы 17В41*

*Научный руководитель: Счастливецва И.В.*

*Юргинский технологический институт (филиал)*

*Томского политехнического университета*

*652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

Здоровье взрослого человека закладывается в раннем возрасте и, в большей части, благодаря именно сбалансированному питанию, в том числе с достаточным количеством витаминов. Насколько бы сейчас было меньше людей с хроническими заболеваниями, если бы все получали питание, соответствующее физиологическим потребностям организма.

Целью данной работы является определить влияние витаминизированного питания на организм студента.

Объект исследования: здоровье студента.

Предмет исследования: витаминизированное питание.

Задачи исследования:

- Определить режим питания студента;
  - Составить правила питания для поддержания здорового образа жизни
- В наше время довольно часто поднимается проблема нездорового питания студентов. Продукты быстрого питания, сухие перекусы, а также отсутствие горячей сбалансированной пищи приводит к различным серьёзным последствиям, в том числе к развитию различных заболеваний.

Существует несколько основных отличительных черт неправильного питания:

- Использование в блюдах большого количества соли, сахара, различных пищевых добавок и вредных жиров;
- Еда в спешку, сухие перекусы перед телевизором, компьютером, с книгой;
- Несбалансированные приемы пищи – завтрак, обед, ужин;
- Дефицит или отсутствие здоровой пищи, богатой витаминами.

Витамины – это вещества, жизненно необходимые для поддержания основных функций нашего организма. Недостаточное их поступление приводит к сбоям в работе различных систем, снижаются защитные силы и устойчивость организма к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, ускоряется старение организма.

Исследования показывают, что у многих людей за период обучения состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема состояния здоровья учащихся обрела социальное значение.

Причины – это не только социально-экономические условия, плохая экология, наличие у студентов вредных привычек.

Наращение из года в год учебных нагрузок, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества студентов, которые не способны к адаптации в разных сложностях нагрузках. Как следствие этого: снижа-

ется иммунитет, возрастает количество заболеваний, понижается уровень активности учащихся на занятиях и успеваемость.

Для поддержания здоровья, стабильного развития и активности, организму крайне необходимы витамины. Большинство из них должны употребляться каждый день в виде свежих фруктов, овощей или витаминных комплексов.

Витамин С – витаминизация должна проводиться ежедневно, витаминизируется третье блюдо, кроме тех дней, когда по меню выдаётся чай с лимоном или сок фруктовый. Для витаминизации применяется аскорбиновая кислота.

В целях профилактики йододефицитных состояний в образовательных учреждениях используют для приготовления пищи йодированную соль, а также продукты, необходимые для питания, обогащённые витаминами и микронутриентами (хлеб с витаминно-минеральной смесью АМТ-1, молочные и кисломолочные продукты, витаминно-минеральные напитки и кисель).

Благодаря исследованиям, ученые установили, что среди учащихся широко развит гиповитаминоз. Причинами этого являются неполноценное питание и неизменная структура рациона. Это связано с употреблением нездоровых продуктов, бедных или вовсе лишенных витаминами. В связи с этим, появляется острая необходимость в использовании натуральных витаминов, богатых витаминами и витаминными комплексами, а также применение специально выпускаемых витаминных препаратов, особенно в зимне-весенний период, когда содержание витаминов в пищевых продуктах достаточно снижено.

Был проведен опрос среди студентов ЮТИ НИ ТПУ г.Юрга на качество питания. Опрошено было 60 человек, обучающихся в 1-4 курса (таблица №1).

Таблица 1.

Результаты опроса среди студентов на качество питания.

Ответ Вопрос	Да, довольно часто	Время от вре- мени/как полу- чится	Очень редко	Почти ни- когда
Часто ли вы посещаете столовую?	17	21	10	12
Часто ли вы приобретаете полноценный обед (первое, второе, компот)?	9	7	16	28
Как часто вы совершаете перекусы?	29	16	6	9
Часто ли вы употребляете нездоровую пищу (газированную воду, чипсы и т.д.)?	26	21	1	9
Как часто вы употребляете свежие овощи и фрукты?	12	19	25	4
Как часто вы употребляете белковые продукты (мясо, рыбу, яйца, молоко, творог и т.д.)?	21	24	12	3

Проанализировав ответы учащихся и составив сводную таблицу результатов, можно сделать вывод, что большинство студентов не соблюдают режим питания, не следят за правильностью питания и употребляет в пищу вредные продукты, которые не только не приносят пользу, но и наносят вред организму. Из этого следует, что, чтобы поднять здоровье нации, необходимо проводить мероприятия и беседы с учащимися для поднятия общего и частного уровня культуры питания. Это поможет студентам получать больше витаминов и сократить, или вовсе прекратить, употребление вредной для здоровья пищи.

Литература

1. Правильное питание студента: основы рациона и принципы составления меню [Электронный ресурс] URL: <http://www.o-krohe.ru>
2. Все основные витамины: применение и содержание в продуктах [Электронный ресурс] URL: <http://www.vitamins.ru>
3. Барановский А. Ю., Назаренко Л. И. Советы по питанию россиян. – СПб: Атон, 1998. – 414 с.
4. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. – Минск, 1994. – 340 с.