

# ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аминова О.С.<sup>1</sup>, Уварова Ю.Е.<sup>2</sup>, Тятенкова Н.Н.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Министерства Здравоохранения РФ, г. Ярославль, Россия;

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», г. Ярославль, Россия

**Цель** – выявить половые различия в питании у юношей и девушек.

Выборку составили 76 юношей и 246 девушек в возрасте 18-20 лет, проживающих на территории Ярославской области. Сбор данных производился методом анкетирования. Специально разработанная анкета содержала вопросы, направленные на оценку частоты потребления основных групп продуктов. Редким считалось употребление продукта 1-2 раз в неделю, средним – 3-5 раз, частым – 6-7 раз.

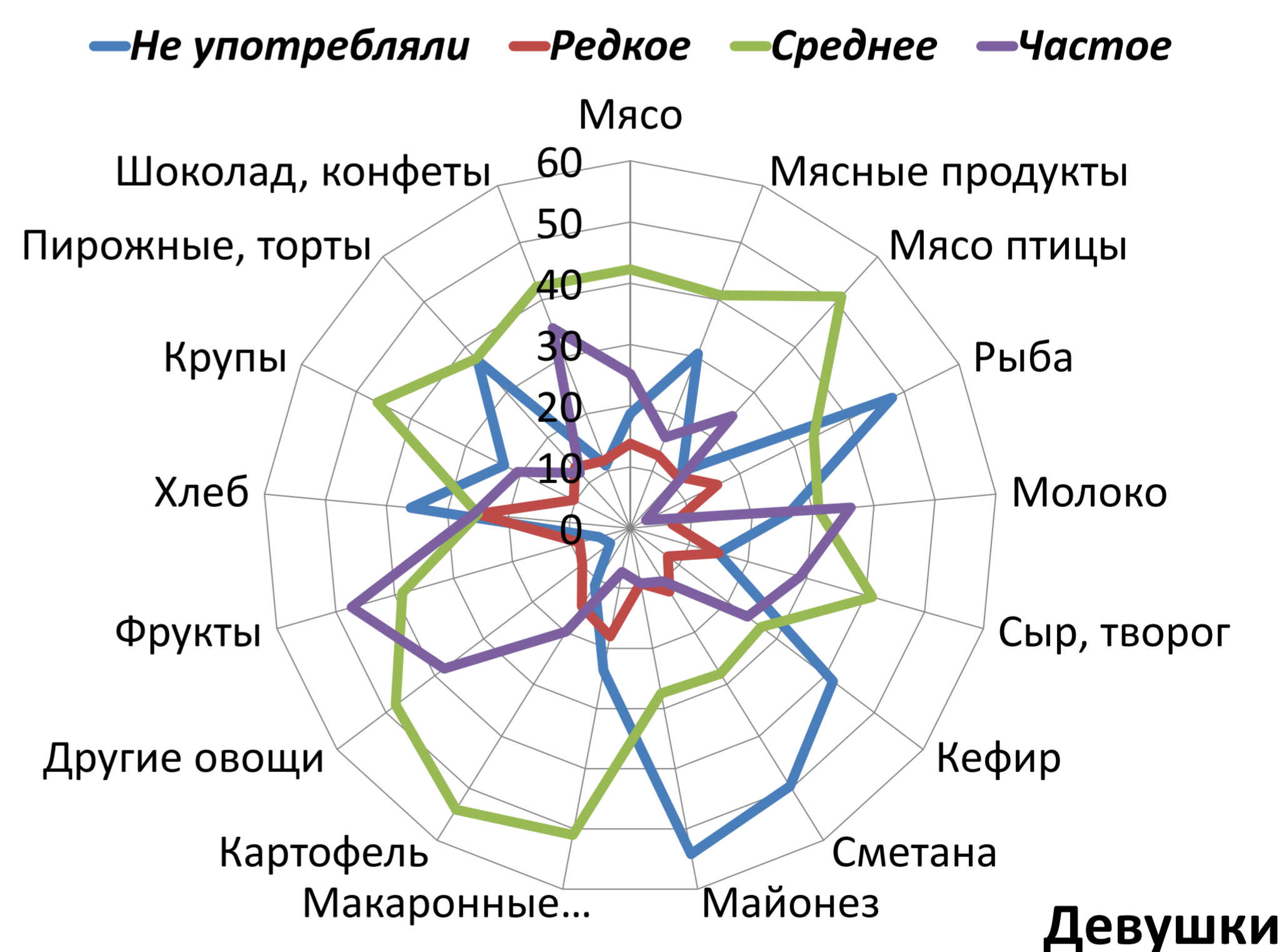
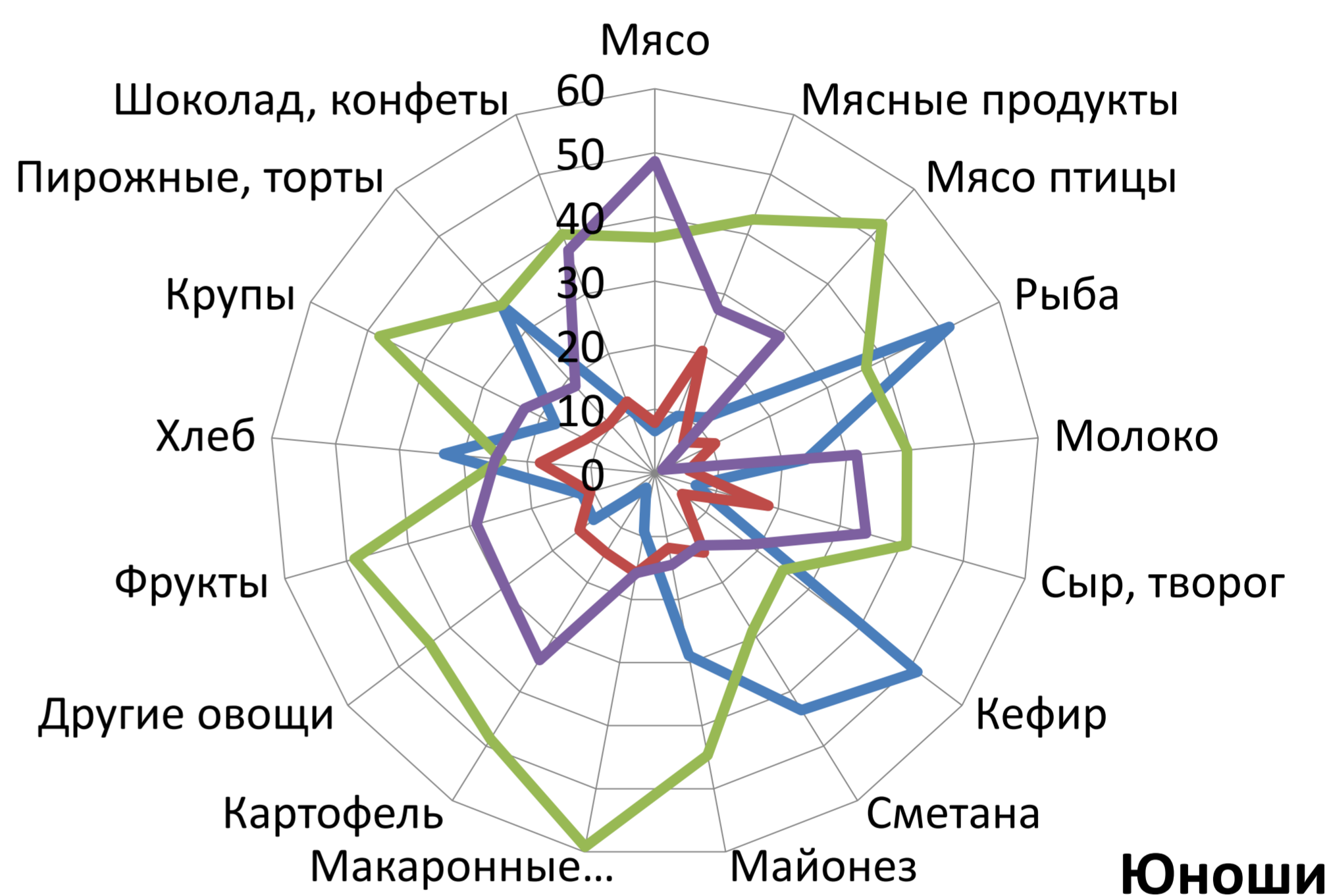
**Результаты** анкетирования представлены в таблице и диаграммах.

## Частота употребления основных продуктов питания у студентов Ме [Q1, Q3]

Продукты	Юноши	Девушки
Мясо	4 [3; 6]	3 [4; 5]*
Мясные продукты	3 [2; 6]	3 [0; 3]*
Мясо птицы	3 [3; 6]	3 [3; 4]
Рыба	0 [0; 3]	2 [0; 3]
Молоко	3 [2; 6]	3 [0; 6]
Сыр, творог	3 [3; 6]	3 [2; 6]
Кефир	0 [0; 3]	3 [0; 4]
Сметана	2 [0; 3]	2 [0; 3]
Майонез	3 [0; 3]	0 [0; 3]*
Макаронные изделия	3 [3; 3]	3 [2; 3]*
Картофель	3 [3; 6]	3 [2; 4]*
Другие овощи	3 [2; 6]	4 [3; 6]*
Фрукты	3 [3; 6]	4 [3; 6]*
Хлеб	3 [2; 7]	2 [0; 6]*
Крупы	3 [2; 4]	3 [2; 4]
Пирожные, торты	3 [0; 3]	2 [0; 3]
Шоколад, конфеты	3 [3; 6]	3 [3; 6]

Примечание: \* - значимые отличия между половыми группами (U-критерий Манна-Уитни,  $p < 0,05$ )

## Распределение студентов по частоте употребления основных продуктов питания (% обследованных)



**Таким образом,** девушки демонстрировали более рациональный выбор продуктов питания, чем юноши. Пищевые предпочтения студенток связаны с редким включением в рацион колбасных изделий, свинины, баранины, говядины, майонеза, макаронных изделий и более частым употреблением овощей и фруктов, однако средний уровень их потребления у учащейся молодежи составил 3-4 раза в неделю, что не соответствует гигиеническим рекомендациям. Половина респондентов употребляла крупы, картофель, макаронные изделия и хлеб от трех до пяти раз в неделю и реже, что снижает долю сложных углеводов в рационах питания исследуемой группы молодежи.

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ №18-013-01030-а