

УДК 613.2

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ «ЗДОРОВОГО» РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ КАФЕДРЫ ТЕХНОЛОГИИ ПРОДУКЦИИ
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ И МЯСОПРОДУКТОВ (ТПОПМ)**

З.В. Василенко, Т.Н. Болашенко, И.И. Андреева

Могилевский государственный университет продовольствия, г. Могилев, Республика Беларусь

Формирование навыков рационального питания у студентов – это комплекс мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого является правильное рациональное питание, построенное на научной основе.

Работа по формированию навыков «здорового» рационального питания у студентов учреждения образования «Могилевский государственный университет продовольствия» (МГУП) специальностей «Производство продукции и организация общественного питания» и «Технология мяса и мясных продуктов» проводится по следующим направлениям (рисунок 1).

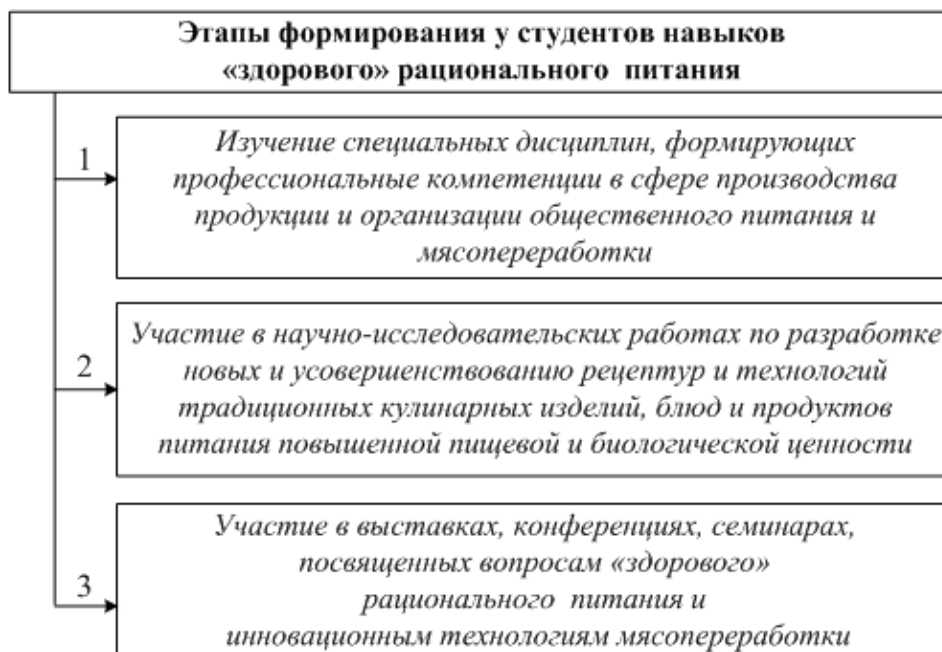


Рисунок 1 – Этапы формирования у студентов МГУП навыков «здорового» рационального питания

Рассмотрим более детально этапы, представленные на рисунке 1.

Этап 1. Например, при изучении дисциплины «*Физиология питания*» рассматриваются социальные, экономические и биологические аспекты питания и изучаются физиологические и биохимические процессы пищеварения и факторы, влияющие на переваривание и усвоение пищи. Практический результат изучения дисциплины – это навыки расчета пищевой и энергетической ценности блюд, кулинарных изделий и мясопродуктов. Кроме того, разрабатывается индивидуальный суточный рацион питания и рационы для различных профессиональных групп населения с учетом утвержденных норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии.

Этап 2. Участие студентов в научно-исследовательских работах по разработке новых и по усовершенствованию рецептур и технологий традиционных кулинарных изделий, блюд и продуктов питания повышенной пищевой и биологической ценности, в том числе в рамках выполнения курсового и дипломного проектирования.

Работа студента складывается из последовательных действий изучения патентной информации и иных литературных источников научно-исследовательского характера и практической реализацией разработки технологии и рецептуры по следующим направлениям:

- обогащение традиционной рецептуры эссенциальными нутриентами (витаминами, минеральными веществами, пищевыми волокнами, незаменимыми аминокислотами);
- полное или частичное исключение из рецептуры ингредиентов, которые не позволяют отнести тот или иной пищевой продукт или блюдо к категории «*для здорового питания*» (сахар, соль, тугоплавкие жиры) или их полная или частичная замена;
- разработка рациональных технологических параметров приготовления блюд и кулинарных изделий с использованием методов механического и химического ошпаривания, оптимизации режимов тепловой обработки и ее продолжительности с целью максимального сохранения биологически активных веществ.

Так, например, в результате изучения дисциплины «*Методология разработки новых технологий в отрасли*» разработана «линейка» вареных колбасных изделий с использованием круп, овощей и их композиций, и определены оптимальные технологические параметры производства, способствующие максимальному сохранению нативных биологически активных компонентов.

Например, выполнена научно-исследовательская работа по теме: «Разработка технологии производства соусов функционального назначения на основе овощного и плодово-ягодного сырья». Соусы по разработанной технологии и рецептурам рекомендованы для ежедневного употребления широкими слоями населения, в том числе в детском питании. Они обладают функциональными свойствами за счет наличия биологически активных веществ растительного происхождения, обладающих сорбционными и антиоксидантными свойствами, характеризуются высокими органолептическим и физико-химическими показателями качества. *Основные конкурентные преимущества новых соусов* – это пониженная калорийность, отсутствие холестерина, наличие эссенциальных нутриентов и низкая себестоимость готового продукта.

Одним из результатов работы по данному направлению является ежегодное участие студентов в научно-технической конференции студентов.

Также важным практическим результатом проводимой работы – ежегодно 10–12 новых технологий блюд и изделий апробируются в производственных условиях и внедряются в производство на объектах общественного питания города Могилева и области.

3. Участие студентов в выставках, конференциях, семинарах, посвященных вопросам рационального здорового питания, проводимых в университетах Республики Беларусь и за рубежом.

Так, команда студентов (10 человек) специальности «Производство продукции и организация общественного питания приняла» участие в IX Всероссийском форуме молодых ученых и студентов «Дни студенческой науки», (Москва, РФ, ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского»). Студенты выступали с докладами, участвовали в обсуждениях актуальных тем научных исследований, в брейн-ринге на тему «Здоровое питание и кулинарное искусство».

Таким образом, теоретические знания, полученные в результате изучения специальных дисциплин кафедры ТПОПМ, имеют практическое закрепление, что является одним из действенных механизмов по воспитанию у студенческой молодежи уважительного отношения к питанию, в том числе, способствует формированию навыков «здорового» рационального питания.