

**СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

© С.В. Акишин, А.А. Дементьев

Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова,  
Рязань, Российская Федерация

**Цель.** Выявление особенностей пищевого статуса обучающейся молодежи и выработка научно обоснованных рекомендаций по его оптимизации.

**Материалы и методы.** Объект исследования – 198 студентов педагогического колледжа г. Рязани в возрасте от 16 до 22 лет. Оценка питания осуществлялась в соответствии с методическими рекомендациями по вопросам изучения фактического питания населения и состояния здоровья населения в связи с характером питания. Статистическая обработка проводилась методами корреляционного и дисперсионного анализа с использованием Microsoft Excel.

**Результаты.** Исследование показало, что режим питания 87% обучающихся отличается от оптимального ( $p < 0,05$ ). Наиболее частым нарушением режима питания является отсутствие завтрака (33% респондентов). 71% обучающихся употребляют большую часть суточного рациона в вечернее время. Более половины респондентов (62%) объясняют нерациональный режим питания нехваткой времени в связи с неудобным расписанием занятий. В пищевом наборе обучающихся преобладают бутерброды, гамбургеры, макаронные изделия и выпечка. Более половины студентов, получающих среднее профессиональное образование (СПО), отдают предпочтение углеводному типу питания (58%). При этом дефицит белка в усредненном рационе девушек составил 27% и был в 1,5 раза выше, чем в рационе юношей ( $p < 0,05$ ). В тоже время, потребление жиров обучающимися мужского пола превышало физиологическую норму на 42%, тогда как среди девушек этот показатель был существенно меньшим и составил 16% ( $p < 0,05$ ). Выявлен существенный дефицит поступления (ПНЖК), который у девушек на 38%, а у юношей на 29% ниже физиологической нормы ( $p < 0,02$ ). Наряду с этим питание респондентов характеризуется избыточным употреблением сахара и дефицитом пищевых волокон. Недостаточное расчетное потребление водорастворимых витаминов было характерно для каждого второго, а жирорастворимых витаминов – для каждого третьего обучающегося колледжа.

**Заключение.** Питание студентов, получающих СПО, является не оптимальным, характеризуется избыточным потреблением насыщенных жирных кислот, холестерина, дефицитом белков, витаминов, может быть причиной алиментарных заболеваний и требует разработки комплекса профилактических мероприятий.

**Ключевые слова:** рациональное питание; пищевой статус; режим питания; профилактика; образ жизни; здоровое поколение.

**MODERN EATING HABITS OF THE PEDAGOGICAL COLLEGE STUDENTS**

S.V. Akishin, A.A. Dementyev

Ryazan State Medical University, Ryazan, Russian Federation



**Aim.** Was to identify the characteristics of the nutritional status of young people and to develop scientific recommendations for its optimization.

**Materials and Methods.** The object of study – 198 students of the pedagogical College of Ryazan aged from 16 to 22 years. Evaluation of nutrition was carried out in accordance with the methodological recommendations on the study of the actual nutrition of the population and of the state of health of the population in connection with the type of nutrition. Statistical processing was carried out by methods of correlation and dispersion analysis using Microsoft Excel.

**Results.** The study showed that the diet of 87% of students differed from the optimal one ( $p < 0.05$ ). The most common disorder of the diet was the absence of breakfast (33% of respondents). 71% of students consume most of the daily ration in the evening. More than half of the respondents (62%) explained the irrational diet by lack of time due to the inconvenient schedule of classes. Sandwiches, burgers, pasta and pastries dominate the food product set of students. 58% of students prefer carbohydrate nutrition. The protein deficiency in the averaged diet of girls was 27% that was 1.5 times that in the diet of boys ( $p < 0.05$ ). Consumption of fats by young men exceeded the physiological norm by 42%, while among girls this parameter was 16% ( $p < 0.05$ ). A significant deficit of polyunsaturated fatty acids was revealed, which was 38% lower in girls and 29% lower in boys as compared to the physiological norm ( $p < 0.02$ ). At the same time, nutrition of respondents was characterized by excessive consumption of sugar and lack of dietary fibers. Insufficient intake of water-soluble vitamins was typical of every second student and of fat-soluble vitamins – of every third one.

**Conclusion.** Students' nutrition is not optimal. It is characterized by excessive consumption of saturated fatty acids, cholesterol, deficit of proteins, vitamins that may cause alimentary diseases and requires development of a complex of preventive measures.

**Keywords:** *rational nutrition; nutritional status; diet; prevention; lifestyle; healthy generation.*

В основу первичной профилактики значительного числа заболеваний, на сегодняшний день, положены принципы здорового образа жизни, которые являются важнейшими условиями сохранения и укрепления здоровья населения. При этом, одними из главных являются задачи по оптимизации алиментарного статуса, сохранению и укреплению здоровья отдельных групп населения и, прежде всего детей и подростков [1].

Состояние здоровья обучающихся в РФ нельзя назвать благоприятными, по данным ежегодных медицинских осмотров более чем у 80% обучающихся отмечаются нарушения в состоянии здоровья, а около 1/3 подростков имеют серьезные хронические заболевания, затрудняющие профессиональную ориентацию и снижающие эффективность дальнейшей профессиональной и социальной адаптации [2,3].

Получение профессионального образования молодежью сопровождается существенным изменением образа жизни, осо-

бенно у иногородних студентов, что сопровождается нерациональным пищевым поведением [4,5]. Среди его возможных причин называют популяризацию «североамериканского» стиля питания, нехватку денежных средств, недостаток на продовольственном рынке продуктов высокого пищевого качества [6-8]. Следует отметить, что в Российской Федерации затраты на продукты питания составляют до 30% от общего бюджета семьи и существенно превышают таковые в Германии, Великобритании и США (от 7 до 10%) [9]. На основании вышеизложенного детальное изучение структуры питания молодежи, является актуальной гигиенической задачей, что и определило цель настоящего исследования.

*Цель* – выявление особенностей пищевого статуса обучающейся молодежи и выработка научно обоснованных рекомендаций по его оптимизации.

#### **Материалы и методы**

Объектом исследования являлись студенты педагогического колледжа г. Ря-

зани. В исследование было вовлечено – 198 студентов первого и второго курса в возрасте от 16 до 22 лет. Среди опрошенных преобладали девушки (92%). Средний возраст составил  $17,2 \pm 0,09$  лет.

Оценка питания осуществлялась в соответствии с методическими рекомендациями по вопросам изучения фактического питания населения и состояния здоровья населения в связи с характером питания [10]. Для оценки фактического питания использовался метод анкетирования. В целях повышения точности количественных характеристик, включались элементы измерения продуктов питания. Структура питания оценивалась по общей калорийности, содержанию основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, витаминоподобных веществ, макро- и микроэлементов. Полученные результаты оценивались в соответствии с «Нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (Москва, 2008) [11]. Расчет величин потребления и обеспеченности нутриентами проводился с помощью компьютерных программ, которые включали уточненную базу данных химического состава пищевых продуктов и блюд, подготовленную на основе справочных таблиц «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, 2007).

Статистическая обработка проводилась методами параметрической статистики, дисперсионного анализа с использованием Microsoft Excel.

### Результаты и их обсуждение

Исследование показало, что режим питания 87% обучающихся отличается от оптимального ( $p < 0,05$ ). Более 2/3 студентов принимали пищу лишь – 2 раза в день, 12% – один раз в день и только 31% респондентов придерживались трехразового питания. Наиболее частым нарушением режима питания является отсутствие завтрака (33% респондентов). Причем, среди студентов, пропускающих завтраки, в основном преоб-

ладают второкурсники – 74%. Стоит отметить, что такой режим питания не обеспечивает рационального поступления питательных веществ и энергии в период максимальной учебной нагрузки [12].

В исследовании установлено, что 71% обучающихся потребляют большую часть суточного рациона в вечернее время, а 9% – непосредственно перед сном. Эта особенность пищевого поведения, может способствовать формированию избыточной массы тела и заболеваний пищеварительной и эндокринной системы.

Более половины респондентов (62%) объясняют нерациональный режим питания нехваткой времени в связи с неудобным расписанием занятий. В среднем, среди первокурсников интервал между приемами пищи превышает 4 часа, а среди 12% студентов старших курсов этот показатель достигает 7 часов.

Анализ индивидуальных рационов питания показал, что горячие первые блюда употребляют только немногим более половины студентов, а в пищевом наборе обучающихся преобладают бутерброды, гамбургеры, макаронные изделия и выпечка, предпочтение которым отдают от 41-53% респондентов ( $p < 0,05$ ). В тоже время только около трети студентов регулярно употребляют блюда из курицы, мяса, яйца, тогда как фрукты и салаты постоянно присутствуют в рационе еще меньшей доли респондентов ( $p < 0,05$ ) (рис. 1).

Полученные данные свидетельствуют о высоком содержании в рационе питания студентов продуктов, богатых углеводами и жирами животного происхождения, при недостаточном потреблении продуктов, богатыми пищевыми волокнами и витаминами (рис. 2). При этом дефицит белка в усредненном рационе девушек составил 27% и был в 1,5 раза выше, чем в рационе юношей ( $p < 0,05$ ). В тоже время, потребление жиров обучающимися мужского пола превышало физиологическую норму на 42%, тогда как среди девушек этот показатель был существенно меньшим и составил 16% ( $p < 0,05$ ). Обращает

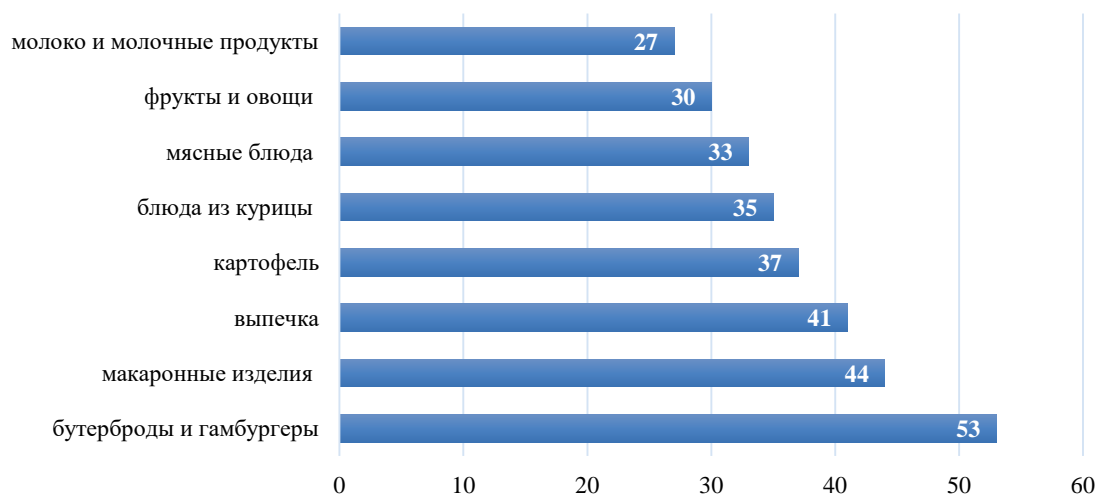


Рис. 1. Частота встречаемости пищевых продуктов и готовых блюд в суточном рационе обучающихся (на 100 человек)

на себя внимание существенный дефицит поступления ПНЖК, который у девушек на 38% ниже физиологической нормы, за счет нехватки  $\omega$ -3 жирных кислот (на 26%) и  $\omega$ -6 жирных кислот (на 12%). У юношей дефицит ПНЖК составил 29%, в основном за счет недостаточного количе-

ства  $\omega$ -3 жирных кислот (на 19%) ( $p < 0,02$ ). При этом соотношение  $\omega$ -6/ $\omega$ -3 у юношей было более благоприятным и составило 14/1, тогда как у девушек 18/1 ( $p < 0,001$ ). Также следует отметить высокое потребление холестерина юношами, превышающий рекомендованный уровень на 52%.

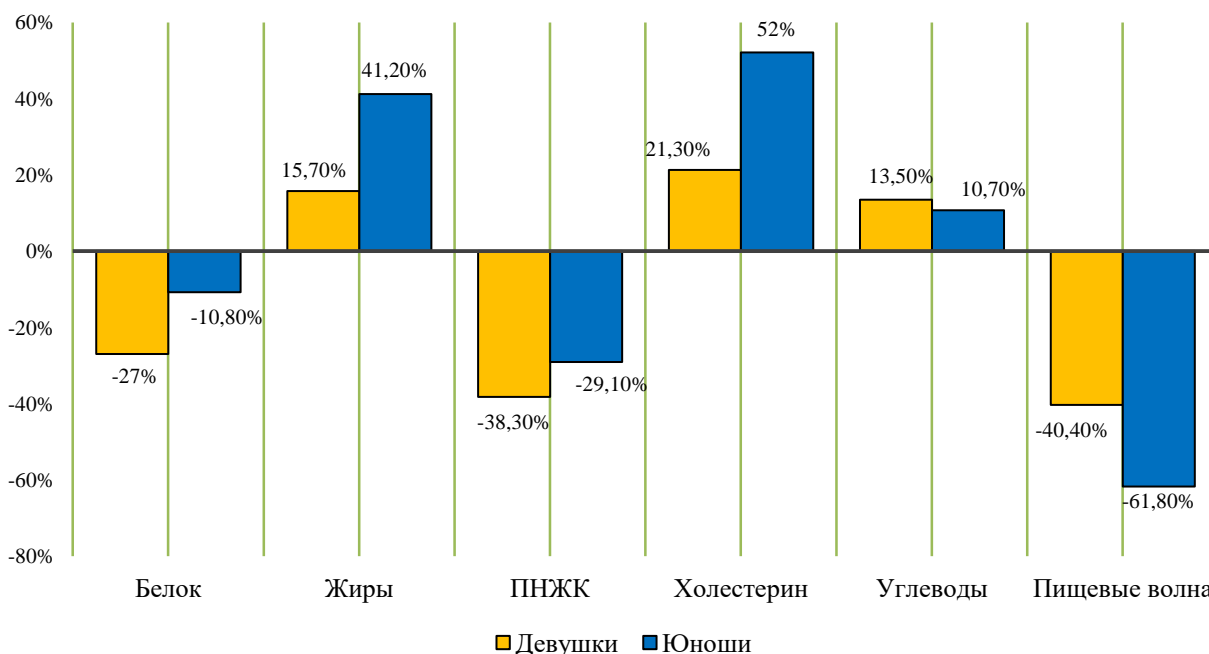


Рис. 2. Показатели отклонения содержания основных пищевых веществ в рационах обучающихся от норм физиологических потребностей (в %)

Превышение физиологической нормы углеводов в рационе питания во многом определялось избыточным употреблением сахара, который превышал рекомендованные показатели на 39%. В то же время дефицит пищевых волокон в рационе девушек составлял 40%, а их содержание в рационе юношей составляло в среднем 38% от физиологической нормы.

Такое высокое потребление насыщенных жирных кислот, холестерина, легкоусвояемых углеводов при значительном дефиците белков, ПНЖК и пищевых волокон в рационе питания молодого поколения, можно рассматривать как важнейший фактор риска развития диабета, алиментарного ожирения, сердечно-сосудистых и других заболеваний [11].

Недостаточное расчетное потребление водорастворимых витаминов было характерно для каждого второго обучающегося колледжа. Рацион девушек характеризовался сниженным содержанием витаминов группы С, В1, В6, В12, биотина, в то время как рацион юношей был дефицитен по всем основным группам водорастворимых витаминов и витаминоподобных веществ (табл. 1). Дефицит поступления липофильных витаминов наблюдался у 1/3 обследуемых. Наиболее выражен он был в рационе девушек, по витаминам группы А, D, К. При этом стоит отметить повышенное содержание витаминов группы Е, что объясняется значительным потреблением рафинированных продуктов, при низком содержании в рационе овощей и фруктов.

Таблица 1

**Фактическое потребление витаминов и витаминоподобных веществ и процент отклонения от физиологической нормы**

Витамины	Девушки			Юноши		
	Физиологическая норма [10]	Фактическое потребление	% отклонения	Физиологическая норма [10]	Фактическое потребление	% отклонения
Вит. С, мг	70	62,6	-10,6	90	79,4	-11,8
Вит. В <sub>1</sub> , мг	1,3	1,14	-9,8	1,5	1,34	-10,7
Вит. В <sub>2</sub> , мг	1,5	1,55	3,3	1,8	1,56	-13,3
Вит. В <sub>6</sub> , мг	1,6	1,37	-14,4	2	1,48	-26,1
Вит. В <sub>12</sub> , мг	3	2,8	-6,7	3	2,5	-16,6
Биотин, мкг	50	46	-8	50	47,2	-5,6
Фолаты, мкг	400	384	-4	400	358	-10,5
Вит. А, мкг	800	735	-8,1	1000	863	-13,7
Вит. Е, мг	15	15,8	5,4	15	16,2	8
Вит. D, мкг	10	6,9	-31	10	9,4	-6,1
Вит. К, мкг	100	79,8	-20,2	120	106,2	-11,5

Исследование показало выраженный дисбаланс поступления минеральных веществ, который наблюдался 2/3 обучающихся (табл. 2). Так в рационе девушек наблюдался наибольший дефицит кальция, железа, йода и селена, а у юношей – пониженное содержание продуктов богатых фосфором, магнием, железом, йодом, селеном и фтором. Так соотношение Са и Р находилось в пределах нормы только у 18% обследуемых. При этом следует отметить избыточное поступление хлоридов (126%) и натрия (132%) в рационе респондентов.

Тем не менее, 49% студентов, принимавших участие в исследовании, считают свое питание удовлетворительным, 35% – хорошим, и только 16% – неудовлетворительным. Столь оптимистичная самооценка питания во многом объясняется отсутствием элементарных знаний о рациональном питании и рядом объективных факторов, способствующих формированию неправильного пищевого поведения, таких как нерациональная организация режима дня и дефицит денежных средств. Так, при среднем месячном доходе на одного человека в семье в 13717 рублей, расходы на приобре-

тение продуктов питания в семейных бюджетах составили 16530 рублей, в то время

как затраты на питание у иногородних студентов составляли всего лишь 6580 рублей.

Таблица 2

**Фактическое потребление минеральных веществ и процент отклонения от физиологической нормы**

Минеральные вещества	Девушки			Юноши		
	Физиологическая норма [10]	Фактическое потребление	% отклонения	Физиологическая норма [10]	Фактическое потребление	% отклонения
Кальций, мг	1200	1085	-9,6	1200	1107	-7,75
Фосфор, мг	1200	1184	-1,33	1200	1074	-10,5
Магний, мг	400	375	-6,25	400	367	-8,25
Калий, мг	2500	2573	2,9	2500	2584	3,36
Натрий, мг	1300	1474	13,4	1300	1495	15
Хлориды, мг	2300	2466	7,2	2300	2522	9,65
Железо, мг	18	14,9	-17,2	15	13,3	-11,3
Йод, мг	0,15	0,1	-26,5	0,15	0,13	-13,3
Селен, мг	0,05	0,044	-12	0,05	0,041	-18
Фтор, мг	4	3,7	-7,5	4	3,6	-10

Выявленные особенности пищевого статуса обучающихся подтверждались результатами оценки соматометрических показателей. Так медиана индекса массы тела у опрошенных составила 22,1 кг/м<sup>2</sup> (19,7-24,3) и превышала оптимальные значения ИМТ среди девушек и мальчиков соответственно в 14,7±0,56 и 11,4±0,72% случаев (p<0,01).

### Выводы

1. Питание студентов, получающих среднее профессиональное образование (СПО), не является оптимальным, характеризуется избыточным потреблением насыщенных жирных кислот, холестерина, дефицитом белков, витаминов, дисбалансом поступления минеральных веществ и может быть причиной алиментарных заболеваний.

2. К причинам нерационального пищевого поведения обучающихся СПО следует отнести: особенности организации учебного процесса (маленькие перерывы между занятиями), неспособность к рациональной организации своего времени, недостаточная адаптация к самостоятельной жизни, некомпетентность в вопросах оптимального питания, нехватка денежных средств.

3. В сложившихся условиях необходима разработка и внедрение комплекса

мероприятий, направленных на оптимизацию питания студентов СПО, включающего организацию общественного питания в учебных заведениях, включение в учебную программу блоков посвященных оптимальному физиологически-обоснованному питанию и организацию гигиенического обучения по этим вопросам, обучение «тайм-менеджменту» студентов младших курсов и выработку мероприятий, способствующих социальной поддержке наиболее социально-незащищенных обучающихся.

### Дополнительная информация

**Конфликт интересов.** Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, о которых необходимо сообщить в связи с публикацией данной статьи.

**Этика.** В исследовании использованы данные людей в соответствии с подписанным информированным согласием.

### Участие авторов:

Обзор публикаций по теме статьи, разработка дизайна исследования (в т.ч. анкет для оценки фактического питания), получение данных для анализа, анализ полученных данных, написание текста статьи – Акишин С.В.

Обзор публикаций по теме статьи, разработка дизайна исследования (в т.ч. анкет для оценки фактического питания), участие в написании текста статьи – Дементьев А.А.

Обсуждение результатов – Акишин С.В., Дементьев А.А.

## Литература

- Тутельян В.А., Онищенко Г.Г., Суханов Б.П., и др.; Тутельян В.А., Онищенко Г.Г., ред. Государственная политика здорового питания населения: задачи и пути реализации на региональном уровне. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2009.
- Денисова Г.С., Березуцкая Л.А. Пути совершенствования организации рационального питания студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1(4). С. 73-84.
- Страхова И.Б. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи // Интерэкспо ГЕО-Сибирь. 2015. Т. 6, №2. С. 168-172.
- Бердиев Р.М., Кирышин В.А., Моталова Т.В., и др. Состояние здоровья студентов-медиков и факторы его определяющие // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. 2017. Т. 25, №2. С. 303-315. doi:10.23888/PAVLOVJ20172303-315
- Бых Г.М. Исследование рационов питания студентов в возрасте от 19 до 21 года // Карельский научный журнал. 2015. № 1(10). С. 154-156.
- Белых Н.А., Блохова Е.Э. Ожирение и микронутриентный дисбаланс у детей // Наука молодых (Eruditio Juvenium). 2019. Т. 7, №3. С. 429-438. doi:10.23888/HMJ201973429-438
- Васильева М.В., Либина И.И., Натарева А.А. Оценка рационального питания студентов как одна из важнейших составляющих здоровья // Символ науки. 2017. Т. 3, №4. С. 134-135.
- Гревцова Е.А., Сафонкин С.В. Состояние организации питания детей и подростков Рязанской области: региональный опыт и перспективы // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. 2013. №1. С. 78-82.
- Мартышенко С.Н. Концептуальные модели управления качеством жизни. Аналитический обзор // Региональная экономика и управление: электронный научный журнал. 2014. № 2(38). С. 80-92. Доступно по: <http://region.mcnip.ru/modules.php?name=News&file=article&sid=322>. Ссылка активна на 17.04.2019.
- Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания. МЗ СССР №2967-84 от 08.02.84. В кн.: Перечень основных действующих нормативных и методических документов по гигиене питания. М.; 2007. Доступно по: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_159501/630d7ee1de0e6a366f09feb1961eb4ab54d885e2/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_159501/630d7ee1de0e6a366f09feb1961eb4ab54d885e2/). Ссылка активна на 17.04.2019.
- МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. М.; 2009.
- Лапкин М.М., Пешкова Г.П., Растегаева И.В. Основы рационального питания. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2017.

## References

- Tutel'yan VA, Onishchenko GG, Sukhanov BP, et al.; Tutel'yan VA, Onishchenko GG, editors. *Gosudarstvennaya politika zdorovogo pitaniya naseleniya: zadachi i puti realizatsii na regional'nom urovne*. Moscow: GEOTAR-Media; 2009. (In Russ).
- Denisova GS, Berezutskaya LA. Puti sovershenstvovaniya organizatsii ratsional'nogo pitaniya studentov. *Zdorov'ye Cheloveka, Teoriya i Metodika Fizicheskoy Kul'tury i Sporta*. 2017;1(4):73-84. (In Russ).
- Strakhova IB. Sensible nutrition as a factor of students' healthy lifestyle. *Interexpo GEO-Siberia*. 2015;6(2):168-72. (In Russ).
- Berdiev RM, Kiryushin VA, Motalova TV, et al. Health state of medical students and its determinants. *I.P. Pavlov Russian Medical Biological Herald*. 2017;25(2):303-15. (In Russ). doi:10.23888/PAVLOVJ20172303-315
- Byh GM. A study of the diets of students at the age of 19 to 21 years. *Karelian Scientific Journal*. 2015;1(10):154-6. (In Russ).
- Belykh NA, Blokhova EE. Obesity and micronutrient disbalance in children. *Nauka Molodykh (Eruditio Juvenium)*. 2019;7(3):429-38. (In Russ). doi:10.23888/HMJ201973429-438
- Vasil'yeva MV, Libina II, Natarova AA. Otsenka ratsional'nogo pitaniya studentov kak odna iz vazhneyshikh sostavlyayushchikh zdorov'ya. *Simvol Nauki*. 2017;3(4):134-6. (In Russ).
- Grevtsova EA, Safonkin SV. The condition of children and teenagers nutrition organization in Ryazan region: regional experience and prospects. *I.P. Pavlov Russian Medical Biological Herald*. 2013;(1):78-82. (In Russ).
- Martyshenko SN. Conceptual models of quality management of a life. Analytical review. *Regional Economics and Management: Electronic Scientific Journal*. 2014;2(38):80-92. Available at: <http://region.mcnip.ru/modules.php?name=News&file=article&sid=322>. Accessed: 2019 May 16. (In Russ).
- Metodicheskiye rekomendatsii po voprosam izucheniya fakticheskogo pitaniya i sostoyaniya zdorov'ya naseleniya v svyazi s kharakterom pitaniya. MZ SSSR №2967-84 at 08.02.84*. In: *Perechen' osnovnykh deystvuyushchikh normativnykh i metodicheskikh dokumentov po gigiyene pitaniya*. Moscow; 2007. Available at: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_159501/630d7ee1de0e6a366f09feb1961eb4ab54d885e2/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_159501/630d7ee1de0e6a366f09feb1961eb4ab54d885e2/). Accessed: 2019 May 16. (In Russ).
- Metodicheskiye rekomendatsii 2.3.1.2432-08. Normy fiziologicheskikh potrebnostey v energii i pishchevykh veshchestvakh dlya razlichnykh grupp naseleniya Rossiyskoy Federatsii*. Moscow; 2009. (In Russ).

12. Lapkin MM, Peshkova GP, Rastegayeva IV. Media; 2017. (In Russ).  
*Osnovy ratsional'nogo pitaniya*. M.: GEOTAR-

---

#### Информация об авторах [Authors Info]

\***Акишин Станислав Вячеславович** – очный аспирант кафедры общей гигиены, Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова, Рязань, Российская Федерация. e-mail: stanislav.akishin@yandex.ru

SPIN: 8038-4827, ORCID ID: 0000-0003-4423-1428.

**Stanislav V. Akishin** – PhD-Student of the Department of Common Hygiene, Ryazan State Medical University, Ryazan, Russian Federation. e-mail: stanislav.akishin@yandex.ru

SPIN: 8038-4827, ORCID ID: 0000-0003-4423-1428.

**Дементьев Алексей Александрович** – д.м.н., доцент, зав. кафедрой общей гигиены, Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова, Рязань, Российская Федерация.

SPIN: 3797-9108, ORCID ID: 0000-0003-3038-5530, Researcher ID: T-2168-2018.

**Alexey A. Dementyev** – MD, PhD, Associate Professor, Head of the Department of Common Hygiene, Ryazan, Russian Federation.

SPIN: 3797-9108, ORCID ID: 0000-0003-3038-5530, Researcher ID: T-2168-2018.

---

**Цитировать:** Акишин С.В., Дементьев А.А. Современные особенности питания студентов педагогического колледжа // Наука молодых (Eruditio Juvenium). 2019. Т. 7, №4. С. 557-564. doi:10.23888/HMJ201974557-564

**To cite this article:** Akishin SV, Dementyev AA. Modern eating habits of the pedagogical college students. *Science of the young (Eruditio Juvenium)*. 2019;7(4):557-64. doi:10.23888/HMJ201974557-564

**Поступила / Received:** 17.04.2019  
**Принята в печать / Accepted:** 20.12.2019