

Варицкая А.В., студент,

Калаева С.Г., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: ст. преподаватель Ражнова А.В.

Аннотация:

Изучены особенности правильного и рационального питания для студента. Рассмотрены правила соблюдения рационального питания. Представлены полезные рекомендации по питанию студентов.

Студенческая жизнь очень разнообразна. В период экзаменов, увеличивается нагрузка, вследствие этого нарушается режим дня и отдыха, режим питания. Большая информационная нагрузка в сочетании с недостатком физической активности, может привести к переутомлению и нервному срыву. В этой ситуации большое значение имеет организация рационального питания. Правильное питание - залог крепкого здоровья.

Рациональное питание – питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человек, способствует улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Такой вид обеспечения организма едой может оказывать профилактическое воздействие. Главное – это учитывать индивидуальные характеристики. К ним относится: пол, возраст, особенности труда, физическая активность.

Также важным фактором является то, в какое время человек работает. Если работа проходит в первую половину дня, то калорийность питания распределяется таким образом: первый завтрак – 10–15%; обед – 40–45%; ужин – 25–10%. При работе во вторую половину дня суточный рацион распределяется с учетом введения полдника с горячим напитком. Для людей, занятых в ночных сменах, предусматривается прием пищи во время работы, и калорийность составляет не менее 25% общей калорийности суточного рациона с включением горячего напитка.

Рациональное питание играет особенную роль в питании детей. Ежедневный рацион ребенка должен полностью удовлетворять его потребности в белках, жирах, а также витаминах и микроэлементах. Для детей необходимо поступление минералов. Например, дефицит йода влечет за собой замедление роста скелета и нарушает его созревание.

В целом рекомендуется придерживаться трехразового питания и двух дополнительных перекусов. Перекусы нужно делать максимально полезные, например, заменить шоколад и конфеты на низкоуглеводные домашние сладости, ягоды и орехи.

Питание студентов нужно составлять с учетом таких особенностей учащихся молодых людей:

- быстрый метаболизм;
- интенсивный рост и формирование мышечного корсета всё еще продолжается;
- подвижность – студенты постоянно в движении;
- постоянная спешка – мало у кого находится время на готовку сложных блюд;
- другие приоритеты – молодые люди предпочитают помимо учебы общаться, веселиться и интересно проводить время, поэтому много времени вопросу питания уделять не могут;
- недостаточно продолжительный сон, поэтому продукты должны быть максимально полезны для нервной системы, чтобы она восстанавливалась.

Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил:

1. Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания. Идеальным количеством считается 40 мл воды на каждый килограмм человека в сутки.
2. Питаться дробно – 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм.
3. Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества.
4. Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи – белковые продукты + овощи.

Питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны, поэтому в рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга. Это грецкие и другие орехи, сухофрукты, фрукты, жирная морская рыба, авокадо и другие.

Перечисленные выше правила полезного меню студента необходимо дополнять и совершенствовать индивидуально под каждого человека и его целей: набор, поддержание или снижение веса. Большинство молодых парней и девушек склонны экономить на продуктах в пользу других, более важных для них нужд. Поэтому их рацион часто состоит из дешевых и вредных продуктов, хорошо насыщающих благодаря большому количеству сахара, крахмала и усилителей вкуса в составе. Существует стереотип, что здоровая еда стоит очень дорого – это ошибочное мнение, еду можно подобрать всегда.

Важной частью правильного питания является отказ от газированных напитков и питьевой воды в бутылках. Фильтрованная вода из-под крана подходит для ежедневного употребления.

Особенности питания студентов заключаются в том, что у них зачастую нет времени есть нужное количество раз и не спеша. Но, как показывает практика диетологов, при желании его можно найти, и спустя несколько недель режим войдет в привычку. Чтобы было легче его реализовать, рекомендуется каждый вечер составлять план на следующий день, чтобы понять, когда будет комфортно поесть.

Лучший режим питания для студентов – это пятиразовый рацион с временным промежутком между приемами пищи в три часа. Необходимо, чтобы все они были в одинаковое время каждый день – так все системы организма будут работать слажено, а обменные процессы быстрыми.

Полезные рекомендации по питанию студентов:

- приобрести контейнеры и раскладывать в них еду на несколько дней вперед. Это поможет тратить меньше времени на готовку и транспортировать блюда с собой.

- вести пищевой дневник, куда можно вписывать: списки необходимых продуктов, рецепты, интересные идеи касательно меню, информацию о скидках в различных продуктовых супермаркетах.

- не пропускать завтрак – утренний прием пищи позволит не чувствовать голод минимум 2-3 часа после приема пищи, запустит обменные процессы и сохранять работоспособность.

Рассмотренные правила рационального питания и рекомендации по его организации будут способствовать улучшению самочувствия студента и повышению его умственной работоспособности.

Список использованных источников

1. Правильное питание студентов [Электронный ресурс] URL: <https://osnovazdorovya.com/info/blog/sovety-pokupatelyam/pravilnoe-pitanie-studentov-osobennosti-ratsion-i-rekomendatsii/> (дата доступа: 27.03.2021).

2. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. – М.: Наука, Флинта, 2001. – 416 с.

УДК 004.921

СТАНДАРТЫ РАЗРЕШЕНИЙ ЭКРАНОВ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ УСТРОЙСТВ

Выскварко Н.С., студент

*Белорусский национальный технический университет
Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель: канд.техн. наук, доцент Дробыш А.А.

Аннотация:

В статье рассмотрены современные тенденции относительно разрешения экранов цифровых устройств. Были даны определения следующим понятиям: цифровое устройство, разрешение экрана. Описаны наиболее распространённые разрешения экранов, имеющих на рынке в 2021 году. В заключении статьи дан ответ на вопрос о том, какое разрешение экрана можно считать стандартным в 2021 году, с учётом мировой статистики.

В своём самом широком понимании цифровое устройство – это некое техническое устройство или приспособление, предназначенное для обработки информации в цифровой форме, используя цифровые технологии. К современным цифровым устройствам относят сенсорные экраны, камеры, компьютеры, смартфоны и др.