

ჯანსაღი კვება და სტუდენტები

ირმა თავართქილაძე, ლიკა დიდუბაშვილი, ანა შალამბერიძე, ნათია გობეჯიშვილი, ანა გორთამაშვილი, ნია ხუროშვილი - ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის სოციალურ და პოლიტიკურ მეცნიერებათა ფაკულტეტი

შესავალი

ჯანსაღი კვება სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია თითოეული ადამიანის ჯანრთელობისათვის, ზრდისა და განვითარებისთვის. თუმცა დღეისთვის ცოტა თუ ითვალისწინებს ამას, რასაც შეიძლება ძალიან ცუდი შედეგებიც მოჰყვეს, რადგან არაჯანსაღმა კვებამ შეიძლება ცუდი გავლენა იქონიოს ადამიანის ჯანმრთელობაზე და ბევრი სხვადასხვა დაავადების განვითარებას შეუწყოს ხელი. ჯანსაღი კვება გულისხმობს ისეთი ელემენტების დაბალანსებულ მიღებას, როგორცაა ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები, ვიტამინები და მინერალური ნივთიერებები.

21-ე საუკუნეში, დიდი ადგილი უკავია სწრაფი კვების პროდუქტებს ადამიანთა ყოველდღიური კვების რაციონში, რაც არაჯანსაღი კვების მთავარი ნაწილია. სწრაფი კვების ობიექტები, რომლებიც დღევანდელ ბაზარზე ძალიან პოპულარულია, ბევრად მრავალფეროვანი გახდა. მაგნე ნივთიერებების შემცველი, ხშირად ცუდ სანიტარულ პირობებში მომზადებული, სწრაფი კვების პროდუქტების ხშირმა მიღებამ, ყოველდღიური კვების არასწორმა რაციონმა, ჭარბმა კვებამ და ბევრმა სხვა მიზეზმა კი შეიძლება სერიოზული ჯანმრთელობის პრობლემების წინაშე დააყენოს ადამიანი. საინტერესოა, თუ რა მდგომარეობაა ამ მხრივ სტუდენტებში, რას ფიქრობენ ისინი ამ საკითხთან დაკავშირებით, და ზოგადად, როგორია მათი დამოკიდებულება კვების წესისამდია.

კვლევის მიზანია, განვსაზღვროთ, რამდენად ჯანსაღად იკვებებიან ახალგაზრდა სტუდენტები და როგორია მათი დამოკიდებულება კვების წესის მიმართ.

კვლევის ამოცანებია:

- გავარკვიოთ თუ ზოგადად რა წარმოდგენა და ცოდნა აქვთ რესპონდენტებს ჯანსაღი და არაჯანსაღი კვების შესახებ;
- შევისწავლოთ რეპონდენტთა დამოკიდებულება კვების წესთან დაკავშირებით;
- გავარკვიოთ რამდენად აქცევენ რესპონდენტები ყურადღებას კვების რაციონის შემადგენლობას;
- შევისწავლოთ რესპონდენტების კვების რაციონი და ამის საფუძველზე დავასკვნათ ზოგადად რამდენად ჯანსაღია მათი კვების რაციონი.
- გავარკვიოთ რამდენად აისახება რესპონდენტების არაჯანსაღი კვების წესი მათ ჯანმრთელობაზე.

ლიტერატურული მიმოხილვა

სურსათისა და ჯანსაღი კვების ეროვნული სტრატეგიის მიხედვით, კვება დამოკიდებულია ტრადიციებზე, კულტურაზე და გარემო პირობებზე. ადამიანები იკვებებიან მადის, სურვილის და შესაძლებლობების შესაბამისად. მოიხმარენ იმ სურსათს, რომელსაც ისინი ანიჭებენ უპირატესობას. კვება უნდა შეესაბამებოდეს ადამიანის მიერ დახარჯულ ენერჯიას, რომელიც დამოკიდებულია ზრდაზე, ასაკზე, სხეულის მასაზე, ცხოვრების პირობებზე, საქმიანობის სახეობაზე, კლიმატზე, ადამიანის ფიზიოლოგიურ მდგომარეობაზე (ფეხმძიმობა, მეძუძურობა), აქტიურობის დონეზე (სპორტი). საკვები ნივთიერებების განსაზღვრულმა რაოდენობამ და პროპორციამ უნდა უზრუნველყოს ადამიანის ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებები. სურსათი უნდა იყოს უვნებელი ადამიანის ჯანმრთელობისათვის და უნდა განაწილდეს სწორად დღის განმავლობაში [1].

არაჯანსაღი კვება, მოსახლეობის ავადობის და სიკვდილიანობის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი რისკ-ფაქტორია. ახალშობილთა, ბავშვთა და ორსულთა ჯანმრთელობა, იმუნური სტატუსი,

ზოგიერთი არაგადამდები დაავადების განვითარება მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული მოსახლეობის ჯანსაღ და სრულფასოვან კვებაზე [3].

საქართველოს მოსახლეობის დიეტური ჩვევების შესახებ არსებული მონაცემები მიუთითებს, რომ საქართველოს მოსახლეობის მიერ საკვების მიღების ჩვევებს საფუძვლიანი კორექტირება სჭირდება. 2006-2007 წლებში საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროსა და ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ევროპის რეგიონულ ოფისს შორის ორწლიანი თანამშრომლობის ფარგლებში ჩატარდა არაგადამდებ დაავადებათა რისკ-ფაქტორების კვლევა (2006-2007), რომლის რესპონდენტები იყვნენ თბილისში მცხოვრები 25-65 წწ ასაკის მოსახლეობა. კვლევის შედეგების მიხედვით [4]: 1) დარღვეულია კვების რაციონი და სწორი რეჟიმი მოზრდილი მოსახლეობის საკმაოდ მნიშვნელოვან ნაწილში. 2) გამოკითხული მოსახლეობის 62.4% არ სვამს რძეს და დაახლოებით 11% არ ღებულობს რძის პროდუქტებს საერთოდ. 3) მოსახლეობის 45,6%-ს ბოლო კვირის განმავლობაში საერთოდ არ მიუღია თევზი და 43%-ს არ მიუღია ხორცის პროდუქტი. 4) 31%-მა ბოლო კვირის განმავლობაში მიიღო ახალი ბოსტნეული 6-7-ჯერ, ხოლო 10%-ს საერთოდ არ მიუღია. 4) მხოლოდ 9,7%-მა აღნიშნა, რომ ბოლო კვირის განმავლობაში მიიღო ხილი 6-7-ჯერ, ხოლო 37,5%-ს საერთოდ არ მიუღია. 5) ბოლო კვირის განმავლობაში საკონდიტრო ნაწარმი ანუ ტკბილეულობა 3-5 ან 6-7-ჯერ მიიღო მოსახლეობის დაახლოებით 46%-მა.

2010 წელს ჩატარდა ქრონიკული არაგადამდები დაავადებების რისკ-ფაქტორების კვლევა [2], რომელიც მოიცავდა 18-64 წწ ასაკის მოსახლეობას. კვლევის შედეგად: 1) საქართველოს მოსახლეობის მიერ საშუალოდ მიღებული კალორიების რიცხვი მნიშვნელოვნად მეტია ინდივიდუალურ ნორმასთან შედარებით. 2) გამოკითხულ რესპონდენტთა 69.5% მიირთმევენ ხილის და ბოსტნეულის რეკომენდებულ 5 სტანდარტულ ულუფაზე ნაკლებს დღის განმავლობაში. 3) მნიშვნელოვნად დაბალია ხორცპროდუქტებისა და თევზეულის მიღების მაჩვენებელი. 4) გამოკითხული მოსახლეობის უმეტეს ნაწილში დარღვეულია კვების სწორი რეჟიმი და მაღალია ჭარბი წონის მქონე პირთა (31,4%) და მსუქანთა (25,1%) პროცენტული მაჩვენებელი. მაღალი არტერიული წნევა ჭარბწონიანებში აღნიშნა 2-ჯერ მეტს (37,6%), ხოლო მსუქანებში 3-ჯერ მეტს (55%).

ცხრილი 1: ხილის და ბოსტნეულის მოხმარება (ტიპური კვირის განმავლობაში), ინტერვიუების მონაცემები, 18-64 წლის ასაკის მოსახლეობა, საქართველო, 2010

მაჩვენებელი	ორივე სქესი	კაცი	ქალი
დღეების საშუალო რაოდენობა როცა მოიხმარეს ხილი	4.9 (4.8-5.1)	4.7 (4.5-4.9)	5.2 (5.1-5.3)
ხილის სტანდარტული პროციის საშუალო რაოდენობა, რომელსაც იღებენ დღიურად	1.8 (1.7-1.9)	1.7 (1.6-1.8)	1.9 (1.8-2.0)
დღეების საშუალო რაოდენობა, როცა მოიხმარეს ბოსტნეული	5.8 (5.7-5.9)	5.8 (5.6-5.9)	5.9 (5.8-6.0)
ბოსტნეულის სტანდარტული პროციის საშუალო რაოდენობა, რომელსაც იღებენ დღიურად	2.2 (2.1-2.3)	2.2 (2.1-2.4)	2.1 (2.0-2.2)
პროცენტი იმ პირებისა, რომლებიც საშუალოდ მიირთმევენ ხილის და/ან ბოსტნეულის 5 სტანდარტულ პროციაზე ნაკლებს დღის განმავლობაში	69.6% (66.7-72.6)	70.7% (66.8-74.6)	68.6% (65.6-71.5)

წყარო: Georgia Steps Survey of chronic disease risk factors. 2010. WHO

საზოგადოებაში ჯანსაღი კვებისადმი დამოკიდებულებებისა და ქცევის შესწავლის მიზნით ჩატარებული კვლევის მიხედვით [6], საქართველოში საუზმე არასავალდებულო ქცევად არის აღქმული და მას უმეტესად ყავითა და სიგარეტით ანაცვლებენ. კვების განრიგი დღის რეჟიმზეა დამოკიდებული. გამოკითხული რესპონდენტები სადილობისას უმეტესად ცომეულს ირჩევენ, რასაც, როგორც მათ აღნიშნეს, შეზღუდული ფინანსური შესაძლებლობები განაპირობებს. სტუდენტები ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებით სრულყოფილი ინფორმაციას არ ფლობენ.

საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის ბრძანებით დამტკიცდა საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის დაცვის ეროვნული რეკომენდაცია- „ჯანსაღი და უსაფრთხო კვება სკოლაში“ [5]. დოკუმენტი ორიენტირებულია სკოლაში ბავშვთა ჯანმრთელობის უზრუნველსაყოფად სწორი კვების სტანდარტების დანერგვისკენ, რაც ხელს შეუწყობს ბავშვებში

ჯანსაღი კვების ჩვევების განვითარებას. პროგრამა დადებითად აისახება ბავშვების ცხოვრებასა და ჯანმრთელობაზე და ხელს შეუწყობს მათში სრულფასოვანი კვების წესის ჩამოყალიბებას.

საყურადღებოა, რომ საქართველოში სრულფასოვან კვებასთან დაკავშირებული მონაცემები ძალიან მწირია. არ არსებობს სასურსათო უსაფრთხოებისა და ნუტრიციის სრულყოფილი მონიტორინგის სისტემა, რაც ხელს შეუწყობდა არასრულფასოვან კვებასთან დაკავშირებული ვითარებაზე კონტროლს [7].

შერჩევა და კვლევის მეთოლოგია

კვლევის ფარგლებში გამოყენებულ იქნა ინტერნეტ გამოკითხვის მეთოდი. აღნიშნული მეთოდით უფრო იოლი იყო კვლევის თემის შესახებ მონაცემების მოძიება. ინტერნეტ გამოკითხვისთვის გამოყენებულ იქნა Facebook-ი, კვლევის ინსტრუმენტი კი იყო კითხვარი. კითხვარი მოიცავდა ინფორმირებული თახმობის ბლოკს. კითხვარი აიტვირთა სოციალურ და პოლიტიკურ მეცნიერებათა ფაკულტეტის არა მხოლოდ მთავარ ოფიციალურ ფეისბუკ გვერდზე, ასევე ფაკულტეტის სხვადასხვა საგნის ოფიციალურ გვერდებზეც და მსურველებმა შეავსეს იგი. რადგან კვლევა ინტერნეტ გამოკითხვის მეთოდით ჩატარდა, დაცული იყო რესპონდენტთა ანონიმურობა და კონფიდენციალობა, რის შესახებაც ასევე იყო ინფორმაცია კითხვარის ინსტრუქციაში. რაც შეეხება შერჩევას, გამოკითხული რესპონდენტები არიან თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ბაკალავრიატის საფეხურის სოციალურ და პოლიტიკულ მეცნიერებათა ფაკულტეტის სტუდენტები. კერძოდ, გამოკითხა სულ 100 სტუდენტი.

სოციოლოგიური კვლევის ჩატარება დაკავშირებულია გარკვეულ ეთიკურ საკითხებთან. ჩვენი კვლევის შემთხვევაში კითხვარის ინსტრუქციაში მითითებული იყო კვლევის დანიშნულება, მისი მიზანი, ამოცანები, კვლევაში მონაწილეობის ნებაყოფლობითობა.

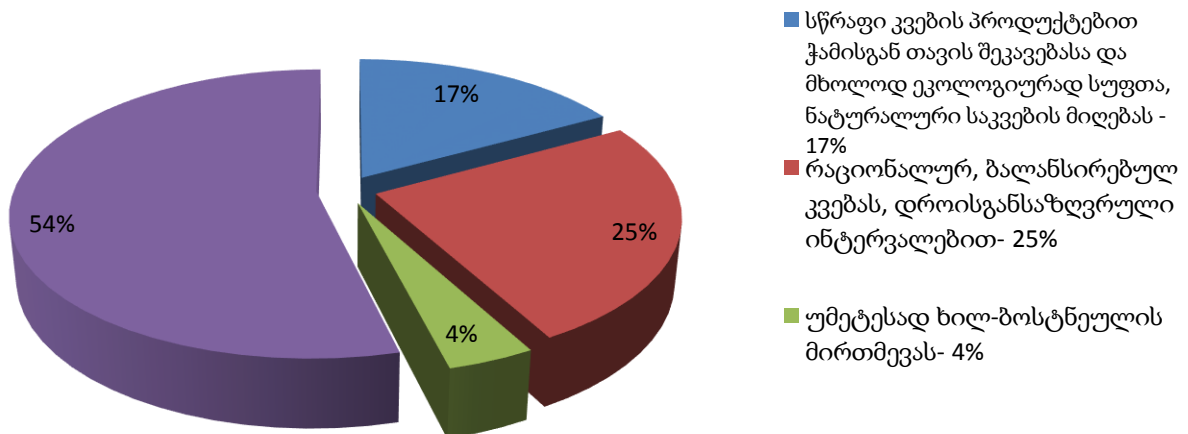
კვლევის შეზღუდვებს შეადგენდა ის გარემოება, რომ შეუძლებელი იყო რესპონდენტის მიერ შეკითხვის ინტერპრეტაციის პროცესის გაკონტროლება, თუ მან როგორ გაიგო ესა თუ ის კითხვა. კვლევის შედეგები არ არის რეპრეზენტატული და ვერ განვავრცობთ ყველა სტუდენტზე.

კვლევის შედეგები

კვლევის ფარგლებში გენდერული ბალანსის დაცვა ვერ მოხერხდა, რადგან კვლევის თემით განსაკუთრებით მდებრობითი სქესის სტუდენტები დაინტერესდნენ. კვლევის მონაწილეთა 77%-ს შეადგენდნენ მდებრობითი სქესის წარმომადგენლები, ხოლო 23%-ს კი მამრობითი სქესის წარმომადგენლები (23%). რესპონდენტთა უმეტესობა 20-22 წლამდე ასაკობრივ კატეგორიას განეკუთვნება (67%), მეორე ადგილზეა 17-19 წლამდე სტუდენტები (21%), ხოლო შემდეგ მოდის 23-25 წლამდე სტუდენტები (12%).

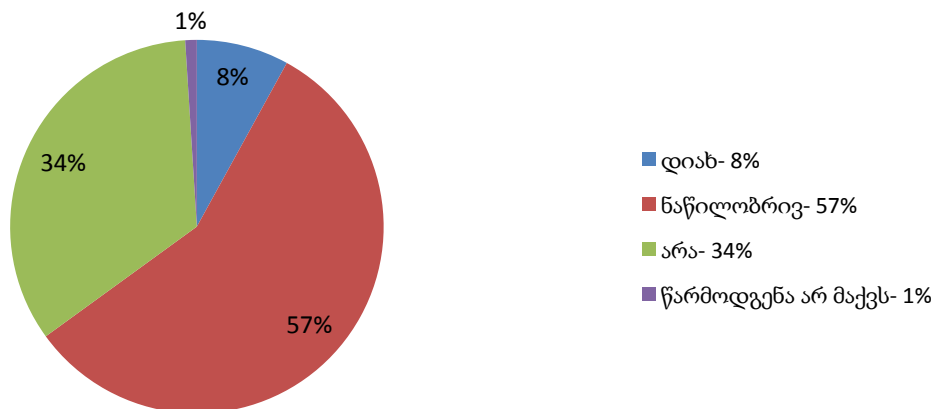
რესპონდენტთა უმრავლესობას (54%) ჯანსაღი კვება ესმის, როგორც რაციონალური, ბალანსირებული კვება, დროის განსაზღვრული ინტერვალებით. ასევე სწრაფი კვების პროდუქტებისგან თავის შეკავება და უმეტესად ჯანსაღი, ნატურალური საკვების მიღება, ასევე ისინი ჯანსაღ კვებაში დიდი რაოდენობით ბოსტნეულისა და ხილის მირთმევასაც მოიაზრებენ. მხოლოდ ოთხმა ჩათვალა, რომ ჯანსაღი კვება უმეტესად ხილ-ბოსტნეულის მირთმევას გულისხმობს. საბოლოოდ, შეიძლება ითქვას, რომ გამოკითხული სტუდენტები კარგად არიან ინფორმირებულნი ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებით.

სურათი 1
რას ნიშნავს თქვენთვის ჯანსაღი კვება?



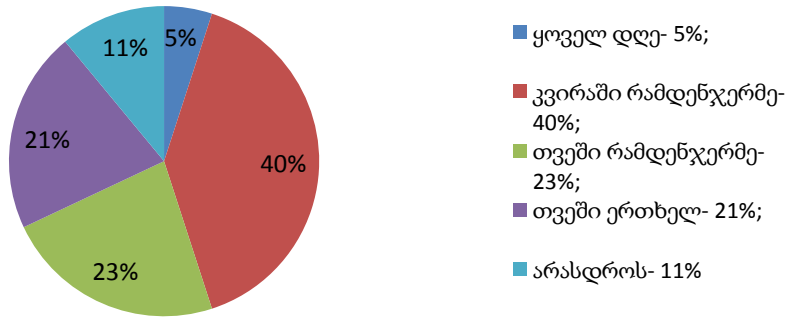
გამოკითხული რესპოდენტების უმრავლესობა (57%) თვლის, რომ ნაწილობრივ ჯანსაღად იკვებება, მხოლოდ 8% თვლის, რომ ჯანსაღად იკვებება. რესპოდენტთა 34% მიიჩნევს, რომ არაჯანსაღად იკვებება.

სურათი 2
თვლით თუ არა, რომ თქვენ ჯანსაღად იკვებებით?



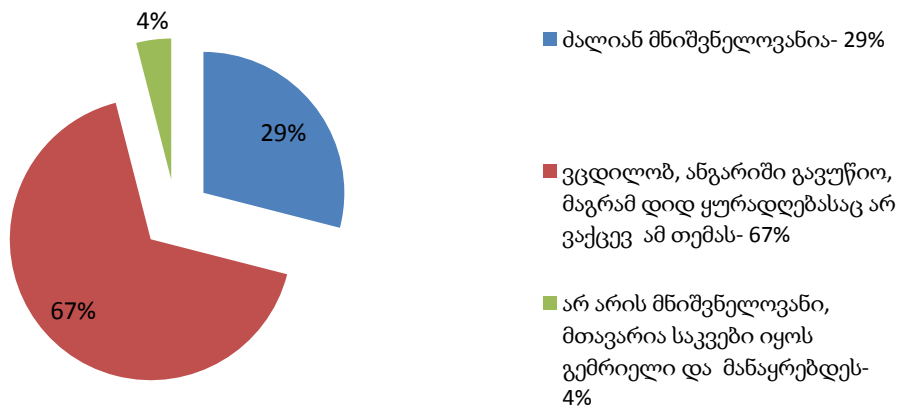
საინტერესოა რესპოდენტთა დამოკიდებულება კვების წესთან დაკავშირებით. სწრაფი კვების პროდუქტებით რესპოდენტთა უმეტესობა (40%) კვირაში რამდენჯერმე იკვებება, და მხოლოდ 5% იკვებება ყოველდღიურად, 21 % კი თვეში ერთხელ (სურათი 3).

სურათი 3
იკვებებით თუ არა სწრაფი კვების პროდუქტებით?



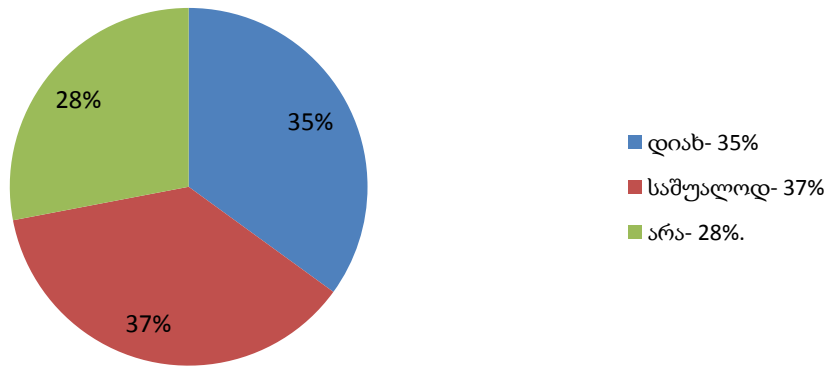
რესპოდენტთა უმრავლესობა (57%) ანგარიშს უწევს საკვების შემაღენლობას და სანამ მიირთმევდეს, ცდილობს გაარკვიოს, თუ რამდენად ჯანსაღია და მარგებელია საკვები. რესპოდენტთა 29%-ისთვის ეს ძალიან მნიშვნელოვანი საკითხია. აღნიშნული მაჩვენებლები დადებითია, მაშინ როცა ასე მომრავლებულია სწრაფი კვების პროდუქტებით მოვაჭრე დაწესებულებები ქვეყანაში და სულ უფრო პოპულარული ხდება fast Food-ი, რაზეც დღევანდელი რეალობა მეტყველებს.

სურათი 4
მნიშვნელოვანია თუ არა თქვენთვის იმის გარკვევა, თუ რამდენად ჯანსაღია და მარგებელი საკვები, სანამ მიირთმევთ?



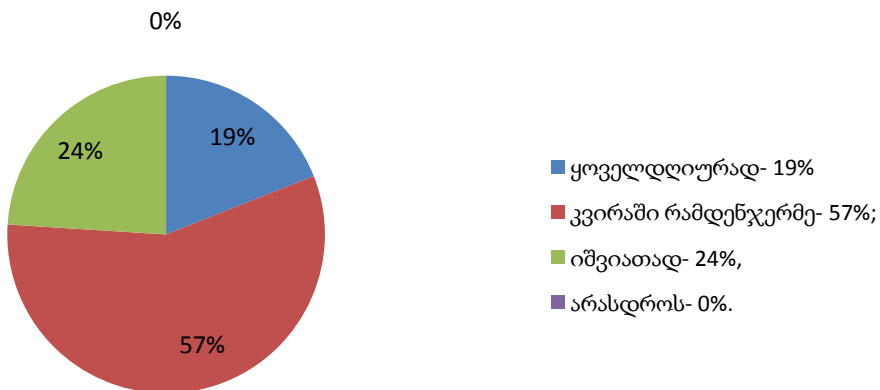
რაც შეეხება რესპოდენტების კვების რაციონს, რესპოდენტთა დიდი ნაწილი გაზიანი სასმელების მოყვარულია (37% - საშუალოდ, 35% - დიახ).

სურათი 5
გიყვართ თუ არა გაზიანი სასმელები?

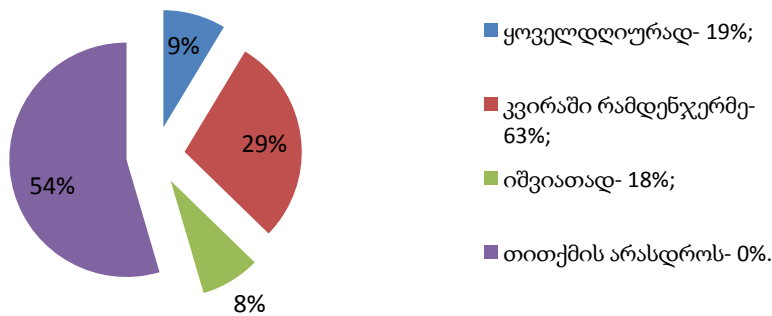


რესპოდენტთა უმრავლესობა კვირაში რამდენჯერმე მიირთმევს ხილს (57%) და ბოსტნეულს (63%), ყოველდღიურად ხილ-ბოსტნეულით 19 სტუდენტი იკვებება, იშვიათად ხილით 24 %, ბოსტნეულით კი 18 %. გამოკითხულ სტუდენტებში არ გვხვდება ისეთი რესპოდენტი, რომელიც საერთოდ არ იღებს ხილს ან ბოსტნეულს.

სურათი 6:
რამდენად ხშირად მიირთმევთ ხილს?

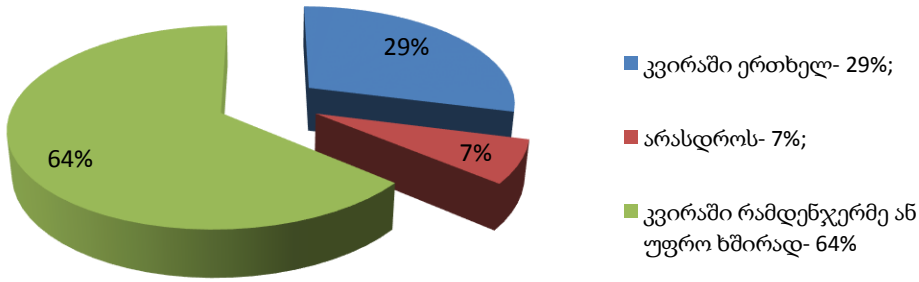


სურათი 7
რამდენად ხშირად მიირთმევთ ბოსტნეულს?



რესპოდენტთა უმრავლესობა (64 %) რძის პროდუქტებს მიირთმევს კვირაში რამდენჯერმე ან უფრო ხშირად, კვირაში ერთხელ - 29% და მხოლოდ 7% არ მიირთმევს საერთოდ მათ.

სურათი 8
რამდენად ხშირად მიირთმევთ რძის პროდუქტებს ?



რესპონდენტთა 52% დღეში 4 ჭიქა ან მეტ წყალს მიირთმევს, ხოლო 48% - 3 ჭიქა ან ნაკლებს (სურათი 9).

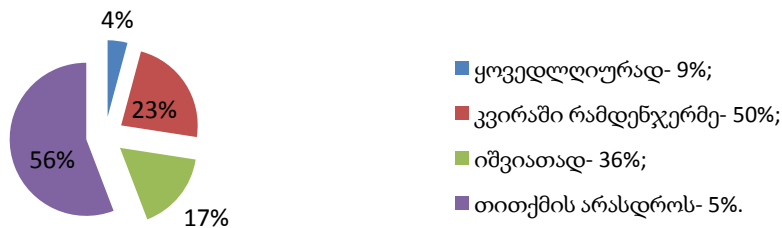
სურათი 9
რამდენად ხშირად სვამთ წყალს დღეში?



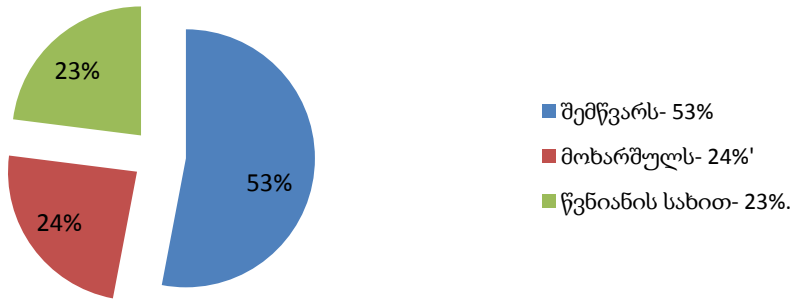
ეს მაჩვენებლები იმაზე მოწმობს, რომ გამოკითხული რესპოდენტების დიდი ნაწილი საკმაოდ ჯანსაღად იკვებება, რადგან ხილ-ბოსტნეული, წყალი, რძის პროდუქტები ჯანსაღი კვების რაციონის ძირითადი შემადგენელი კომპონენტებია.

რაც შეეხება ხორცეულს, რომელიც ასევე ჯანსაღი კვების განუყოფელი ნაწილია, რესპონდენტთა უმეტესობა (50%) კვირაში რამდენჯერმე მიირთმევს ხორცეულს, ყოველდღიურად მხოლოდ 9%, იშვიათად 36%, თითქმის არასდროს კი 5%. აქედან ყველაზე დიდი ნაწილი (64%) უმეტესად ცხოველის ხორცი იკვებება, ძეხვეულით 29%, თევზეულით კი მხოლოდ 7%. ასევე 54 სტუდენტი შემწვარ ხორცს ამჯობინებს მოხარშულ ხორცს (24%) ან წვნიანს (23%).

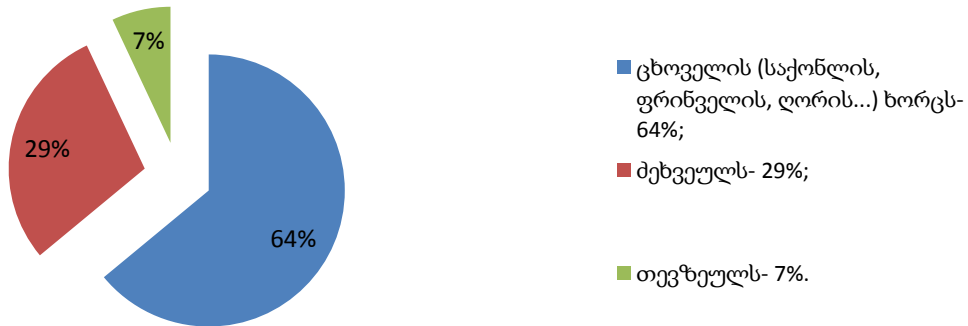
სურათი 10
რამდენად ხშირად მიირთმევთ ხორცეულს?



სურათი 11
უმეტესად რა სახით მიირთმევთ ხორცეულს?

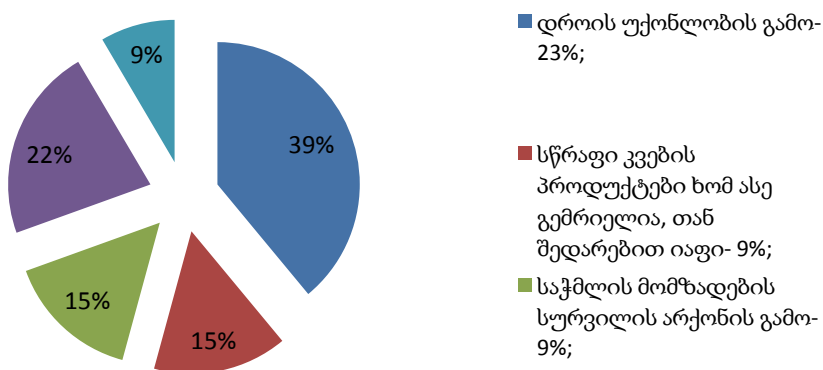


სურათი 12
უმეტესად რა სახის ხორცეულს მიირთმევთ?



რესპოდენტთა უმრავლესობის აზრით არაჯანსაღ კვებას დროის უქონლობა, სწრაფი კვების პროდუქტების სიახლე და კარგი გემო, საჭმლის მომზადების სურვილის არქონა, შედარებით ჯანსაღი საკვების სიმცირე და ასევე ჯანსაღი საკვებით მოვაჭრე ობიექტების სიმცირე განაპირობებს, მიზეზად მხოლოდ დროის უქონლობას მხოლოდ 23 სტუდენტი ასახელებს.

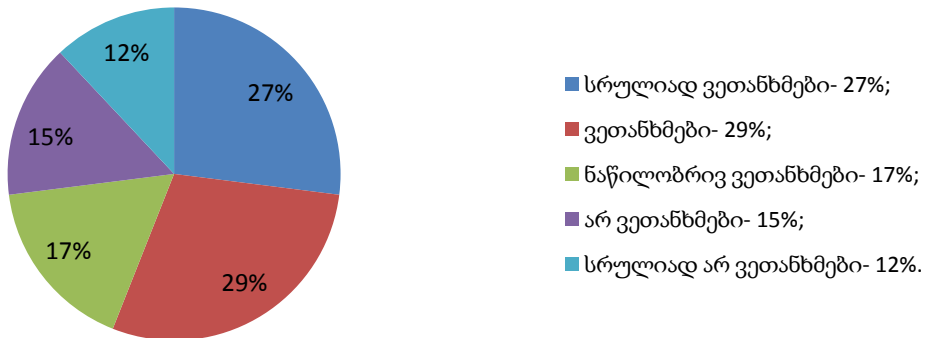
სურათი 13
თქვენი აზრით, რატომ იკვებებიან ადამიანები არაჯანსაღად?



რესპოდენტების უმრავლესობა ეთანხმება იმ აზრს, რომ კვება და ცხოვრების წესი განსაზღვრავს ადამიანის ჯანმრთელობას (56%).

სურათი 14

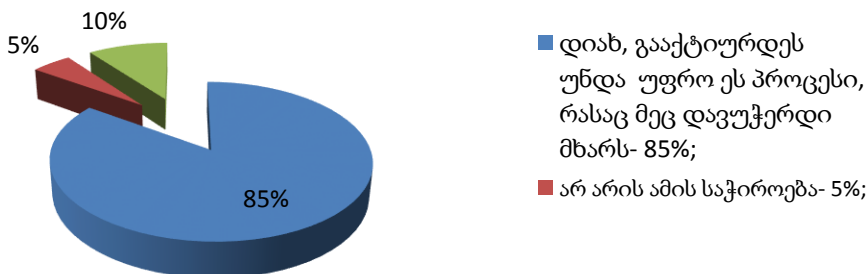
გთხოვთ, შეაფასოთ 5-ქულიან სკალაზე, თუ რამდენად ეთანხმებით იმ აზრს, რომ ყველაზე მეტად კვება და ცხოვრების წესი განსაზღვრავს ადამიანის ჯანმრთელობას?



რესპონდენტთა ძალიან დიდი ნაწილი (85%) ასევე მიიჩნევს, რომ საქართველოში აქტიურად უნდა მიმდინარეობდეს ჯანსაღი კვების პოპულარიზაციის პროცესი, რასაც ისინიც დაუჭერდნენ მხარს. აღნიშნული გვიჩვენებს, რომ მიუხედავად იმისა, იკვებიან თუ არ იკვებებიან ჯანსაღად, რესპოდენტთა უმრავლესობისთვის ჯანსაღი კვება მაინც საკმაოდ მნიშვნელოვანია და დადებითი პოზიცია გააჩნიათ ჯანსაღი კვების პოპულარიზაციასთან დაკავშირებით.

სურათი 15

თვლით თუ არა, რომ საქართველოში უფრო აქტიურად უნდა მიმდინარეობდეს ჯანსაღი კვების პოპულარიზაცია მოსახლეობაში?



რა თქმა უნდა, კვლევის შედეგები არ არის რეპრეზენტატიული და ვერ განვავრცობთ მთელი თსუ-ის სტუდენტებზე, მაგრამ შეიძლება შევიქმნათ ზოგადი წარმოდგენა სტუდენტების კვების წესთან დაკავშირებით. რესპოდენტთა უმრავლესობა საკმოდ ჯანსაღად იკვებება, ყურადღებას აქცევს თავის კვების რაციონს და დაინტერესებულია ჯანსაღი კვების პოპულარიზაციით.

რეკომენდაციები

იმის გათვალისწინებით, რომ სტუდენტებს საკმაოდ დატვირთული და მძიმე ყოველდღიური გრაფიკი აქვთ, მიზანშეწონილია უნივერსიტეტში იმ მინიმალური პირობების შექმნა, რომლებიც სტუდენტების ჯანსაღ კვებას შეუწყობს ხელს. ამ მხრივ, სასურველია ჯანსაღი საკვები ობიექტების შექმნა უნივერსიტეტში. მიზანშეწონილია ისეთი ორგანიზაციების შექმნის ხელშეწყობა, რომლებიც იზრუნებენ ჯანსაღი კვების წესისა და მისი აუცილებლობის შესახებ მოსახლეობის განათლების ამადლებაზე. აღნიშნული ორგანიზაციები ხელს შეუწყობენ მოსახლეობაში ჯანსაღი კვების წესის განვითარებასა და პოპულარიზაციას.

აბსტრაქტი

შესავალი: ჯანსაღი კვება და მასთან დაკავშირებული პრობლემები საკმაოდ აქტუალურია საზოგადოებაში. კვლევის მიზანია, განვსაზღვროთ, რამდენად ჯანსაღად იკვებებიან ახალგაზრდა სტუდენტები და როგორია მათი დამოკიდებულება კვების წესის მიმართ. **მეთოდოლოგია:** კვლევის ფარგლებში გამოყენებულ იქნა ინტერნეტ გამოკითხვის მეთოდი. **შედეგები:** გამოკითხული სტუდენტები კარგად იყვნენ ინფორმირებულნი ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებით. რესპოდენტთა უმრავლესობა ჯანსაღად იკვებება, ყურადღებას აქცევს თავის კვების რაციონს და დაინტერესებულია ჯანსაღი კვების პოპულარიზაციით. მათთან შედარებით კი მცირეა იმათა რიცხვი, ვინც არც თუ ისე დიდი ყურადღებით ეკიდება არაჯანსაღი კვების პრობლემას. **რეკომენდაციები:** მიზანშეწონილია უნივერსიტეტში იმ მინიმალური პირობების შექმნა, რომლებიც სტუდენტების ჯანსაღ კვებას შეუწყობს ხელს. ამ მხრივ, სასურველია ჯანსაღი საკვები ობიექტების შექმნა უნივერსიტეტში. მიზანშეწონილია ისეთი ორგანიზაციების შექმნის ხელშეწყობა, რომლებიც იზრუნებენ ჯანსაღი კვების წესისა და მისი აუცილებლობის შესახებ მოსახლეობის განათლების ამაღლებაზე.

Healthy meals and students

Abstract

Irma Tavartkiladze, Ani Shalamberidze, Lika Didebashvili, Natia Gobejishvili, Anna Gortamashvili, Nargiz Khuroshvili - Ivane Javakhishvili Tbilisi State University, Faculty of Social and Political Sciences

Introduction: Healthy nutrition and related problems are widespread in society. The study aims to determine how healthy eating for young students and their attitude towards food rules. **Methodology:** The survey was conducted on a survey method was used. **Results:** Surveyed students were well informed about healthy food. A majority of respondents eat a healthy diet, pay attention to his diet and is interested in the promotion of healthy eating. They are small compared to the number of students who are not so carefully unhealthy eating problem. **Recommendations:** It is recommended to the university with a minimum of conditions that contribute to students' healthy eating. In this regard, it is desirable to create a healthy food facilities at the university. It is recommended to create an organization that will take care of a healthy diet rules and the necessity of improving the education of the population.

ლიტერატურა

1. სურსათისა და ჯანსაღი კვების ეროვნული სტრატეგია (2015წ.): http://www.ncdc.ge/AttachedFiles/STRATEGY-healthy%20eating%20-GEO_a8b2fd0c-ca6b-4678-8b10-1f0c121677c5.pdf
2. ქრონიკული არაგადამდები დაავადებების რისკ-ფაქტორების კვლევა. დაავადებათა კონტროლის ეროვნული ცენტრი. 2010. http://ncdc.ge/AttachedFiles/STEPS%20report%20full-final_822d8253-2d88-4671-95cc-a89d05b78623.pdf
3. თენგიზ ვერულავა. ჯანდაცვის პოლიტიკა. ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი. 2016.
4. არა გადამდები დაავადებების რისკ-ფაქტორების კვლევა საქართველოში 2006-2007წწ., მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაცია და საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო, CINDI, თბილისი 2007
5. ჯანსაღი და უსაფრთხო კვება სკოლაში. საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის დაცვის ეროვნული რეკომენდაცია (გაიდლაინი). საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო. 2015. <http://www.moh.gov.ge/files//2015/Failebi/29.10.15-1>
6. თონა კოკიაიშვილი (2011წ), ჯანმრთელობას 70%-ით ცხოვრების წესი და კვება განსაზღვრავს. <http://www.tabula.ge/ge/story/56748-janmrtelobas-7-it-cxovrebis-tsesi-da-kveba>
7. ირმა კირთაძე, ანა ვერულაშვილი, მაკა ექსეულიძე, თამარ მახარაშვილი. სტუდენტთა ჯანმრთელობის მდგომარეობის კვლევა. ჯანდაცვის პოლიტიკა და დაზღვევა, N 1. 2015. <http://hepains.com/index.php/component/k2/item/36-2015-06-09-19-37-13>

ციტირება:

ირმა თავართქილაძე, ლიკა დიდებაშვილი, ანა შალამბერიძე, ნათია გობეჯიშვილი, ანა გორთამაშვილი, ნია ხუროშვილი ჯანსაღი კვება და სტუდენტები. ჯანდაცვის პოლიტიკა, ეკონომიკა და სოციოლოგია, N 1. ჯანდაცვის პოლიტიკისა და დაზღვევის ცენტრი. 2017. გვ. 130-139.