



Особенности рациона, пищевых предпочтений и представлений школьников 11–12 лет о здоровом питании

Н.В. Теплякова^{1,2}, З.С. Варфоломеева¹, О.В. Поварова¹, Е.А. Черняева¹, Ю.О. Переверзева¹

¹ ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет», пр. Луначарского, д. 5,
г. Череповец, 162602, Российская Федерация

² БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», отдел
общественного здоровья по г. Череповцу, пр. Советский, д. 98, г. Череповец, 162622, Российская Федерация

Резюме

Введение. Проблема здорового питания школьников как одного из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, профилактики неинфекционных заболеваний населения в целом в качестве социально значимой проблемы осознается на международном уровне и в отдельных странах, включая Россию.

Цель исследования: выявление особенностей рациона питания, пищевых предпочтений и сформированности представлений о здоровом питании школьников 11–12 лет для определения содержания педагогической работы по поддержанию практики здорового питания с обучающимися рассматриваемой возрастной категории.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 150 пятиклассников школ г. Череповца (средний возраст составил $12,3 \pm 0,37$ года). Исследование проводилось с мая по август 2023 года. Использовался опрос, методы количественного и качественного анализа, обобщение. Опросник включал вопросы закрытого типа, объединенные в три блока, соответственно предмету изучения.

Результаты. Результаты исследования свидетельствуют о недостаточной сбалансированности питания школьников 11–12 лет. Отмечается сниженное относительно рекомендованной нормы суточное потребление чистой воды (32,0 % респондентов), в ряде случаев – отсутствие в рационе кисломолочных напитков, сыра либо творога (17,8 и 18,7 % соответственно), рыбы (51,3 %), мяса (16,7 %), яиц (23,5 %), каш (36,2 %). Зафиксирована высокая частота ежедневного потребления колбасных изделий (28,7 %), майонеза или кетчупа (19,3 %) при низком ежедневном употреблении в пищу свежих овощей и фруктов (не более 58,0 %). Выбор подростков рассматриваемого возраста в пользу соков либо сладких газированных напитков (41,5 %) и жареной пищи (52,6 %) указывает на наличие у них вредных пищевых предпочтений. Для 42,0 % опрошенных школьников 11–12 лет характерны отдельные пробелы в знаниях о здоровом питании.

Заключение. Выявленные особенности рациона, пищевых предпочтений и представлений школьников 11–12 лет о здоровом питании свидетельствуют о необходимости разработки и реализации обучающих программ соответствующей тематики.

Ключевые слова: здоровое питание, рацион питания, пищевые предпочтения, представления о здоровом питании, школьники 11–12 лет.

Для цитирования: Теплякова Н.В., Варфоломеева З.С., Поварова О.В., Черняева Е.А., Переверзева Ю.О. Особенности рациона, пищевых предпочтений и представлений школьников 11–12 лет о здоровом питании // Здоровье населения и среда обитания. 2024. Т. 32. № 7. С. 40–48. doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-7-40-48

Characteristics of the Diet, Food Preferences, and Perceptions of Healthy Eating in 11–12-Year-Old Schoolchildren

Nadezhda V. Teplyakova,^{1,2} Zoya S. Varfolomeeva,¹ Olga V. Povarova,¹
Eugenia A. Chernyaeva,¹ Julia O. Pereverzeva¹

¹ Cherepovets State University, 5 Lunacharsky Avenue, Cherepovets, 162602, Russian Federation

² Department of Public Health for Cherepovets, Center for Public Health and Preventive Medicine
in the Vologda Region, 98 Sovetsky Avenue, Cherepovets, 162622, Russian Federation

Summary

Introduction: The issue of healthy eating of schoolchildren as one of the most important factors in maintaining and improving health of the younger generation, as well as preventing non-communicable diseases in the population as a whole, is recognized as a socially significant problem at the international level and in many countries of the world, including Russia.

Objective: To establish characteristics of the diet, food preferences, and awareness about the importance of healthy eating among 11–12-year-old schoolchildren in order to determine teaching content promoting healthy eating practices in this age group.

Materials and methods: The questionnaire-based survey was conducted from May to August 2023 involving 150 fifth-year schoolchildren from Cherepovets (mean age: 12.3 ± 0.37 years). The questionnaire contained closed-ended questions grouped into three blocks corresponding to the subject of study and the answers were then analyzed using quantitative, qualitative, and generalization methods.

Results: Nutritional imbalance in the 11–12-year-old schoolchildren was established. We noted low daily consumption of potable water in 32.0 % of the respondents, the absence of fermented dairy products, cheese or cottage cheese (17.8 % and 18.7 %, respectively), as well as fish (51.3 %), meat (16.7 %), eggs (23.5 %), and porridge (36.2 %) in the diet. At the same time, we observed a high frequency of daily consumption of sausages (28.7 %), mayonnaise or ketchup (19.3 %) accompanied by low daily intake of fresh fruits and vegetables (ca. 58.0 %). Preferring sweet carbonated drinks to juices (41.5 %) and fried foods (52.6 %) indicated unhealthy dietary habits. 42.0 % of the teenagers had certain gaps in knowledge about healthy eating.

Conclusions: The established dietary habits, food preferences, and perceptions of healthy eating among 11–12-year-old schoolchildren indicate the need for proper nutrition education at school.

Keywords: healthy eating, diet, food preferences, perceptions of healthy eating, 11–12-year-old schoolchildren.

Cite as: Teplyakova NV, Varfolomeeva ZS, Povarova OV, Chernyaeva EA, Pereverzeva JO. Characteristics of the diet, food preferences, and perceptions of healthy eating in 11–12-year-old schoolchildren. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2024;32(7):40–48. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-7-40-48

Введение. В настоящее время проблема здорового питания в качестве значимой осознается на международном уровне и является предметом внимания государства и общественности в разных странах мира. В числе мер по стимулированию населения к здоровому питанию эксперты ВОЗ важную роль отводят просвещению детей и подростков в отношении практики здорового питания в рамках школьного обучения¹.

В нашей стране реализуется разработанная Роспотребнадзором санитарно-просветительская программа «Основы здорового питания»², активно используется в практике общеобразовательных организаций программа «Разговор о правильном питании», подготовленная коллективом авторов Института возрастной физиологии РАО³. Однако имеются данные о том, что наибольшее число детей, участвующих в реализации образовательных программ, представлено учащимися начальной школы. Обращает на себя внимание значительное уменьшение охвата образовательными программами обучающихся средних и старших классов школы, что, безусловно, имеет негативный характер, учитывая приоритеты рекламоассоциированного выбора продуктов среди подростков [1], их недостаточную пищевую грамотность [2] и в целом значимость формирования правильных пищевых привычек именно в подростковом возрасте [3–7]. Таким образом, вопросы оценки состояния фактического питания, выявления особенностей в информированности о принципах здорового питания и приверженности им у школьников подросткового возраста, а также разработки научно-обоснованных обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания для этой целевой группы продолжают оставаться актуальными.

В качестве одной из закономерностей формирования пищевого статуса населения в России специалисты называют значительное влияние процессов индустриализации, урбанизации, экономического развития и глобализации рынков на образ жизни, результатом чего, в частности, являются значительные отрицательные последствия в виде роста числа заболеваний, связанных с питанием [8]. Характеризуя культуру питания российского населения в целом, исследователи указывают на то, что сбалансированное питание для многих россиян пока не стало повседневной практикой, а осложняет соблюдение режима питания активный ритм жизни, большая занятость населения, отсутствие знаний, привычек в формировании здорового рациона семьи. Авторы подчеркивают, что значительная часть взрослого населения отмечают у себя отсутствие привычки в формировании здорового рациона семьи [9], что обуславливает важность информирования и просвещения общественности относительно принципов построения здорового питания в семье

[10–12]. Несбалансированный рацион семьи, в свою очередь, не может не сказаться на качестве питания и, как следствие, пищевых предпочтениях детей и подростков. Установлено, что в рационе многих школьников присутствуют продукты быстрого приготовления, сухие перекусы, обилие сладкой и жирной пищи, газированных напитков. В рационах питания школьников всех классов специалисты указывают на недостаточное потребление овощей и овощных блюд (овощных супов и овощных гарниров), молочных продуктов и фруктов, а также чрезмерно частое потребление колбас. Отмечается тенденция возрастания к старшим классам числа школьников, пренебрегающих в учебные дни домашним завтраком, и снижения частоты употребления каш, супов и овощных гарниров [13–17].

Авторы сходятся во мнении о том, что первоочередную роль в приобщении детей и подростков к здоровому стилю жизни, включая практику здорового питания, играет позитивный пример родителей и ближайшего окружения [12]. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. В этих условиях закономерно возрастает роль школы [18, 19] и специально разработанных программ, направленных на повышение знаний школьников о правилах здорового питания. При разработке и внедрении таких программ в практику целесообразно учитывать особенности информированности о принципах здорового питания и приверженности им у обучающихся разных возрастов [1], включая подростковый⁴. Особый интерес исследователей, на наш взгляд, может представлять категория подростков 11–12 лет, перешедших со ступени начального общего образования в основную школу. Сказанное обусловило постановку цели нашего исследования.

Цель исследования состояла в выявлении особенностей рациона питания, пищевых предпочтений и сформированности представлений о здоровом питании школьников 11–12 лет для определения содержания педагогической работы по поддержанию практики здорового питания с обучающимися рассматриваемой возрастной категории.

Материалы и методы. Эмпирическое исследование проводилось на базе общеобразовательных школ г. Череповца Вологодской области. В нем приняли участие 150 обучающихся пятых классов (86 девочек и 64 мальчика), средний возраст – 12,3 ± 0,37 года. Исследование проводилось с мая по август 2023 года. Использовался опрос, методы количественного и качественного анализа, обобщение. Письменный опрос проводился с информированного согласия родителей (законных представителей несовершеннолетних). Для проведения анкетирования авторами был составлен опросник, включавший три блока вопросов соответственно

¹ Глобальный веб-сайт Всемирной организации здравоохранения. Здоровое питание. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата обращения: 18.08.2023).

² Официальный сайт проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание». [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://xn----8sbehgim3cfabqj3b.xn--p1ai/> (дата обращения: 18.08.2023).

³ Программа «Разговор о правильном питании». [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.prav-pit.ru/kids/about> (дата обращения: 18.08.2023).

⁴ Глобальный веб-сайт Всемирной организации здравоохранения. Здоровье подростков. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.who.int/ru/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 (дата обращения: 18.08.2023).

предмету изучения, – особенности питания, пищевые предпочтения и сформированность представлений о здоровом питании. Фактическое питание респондентов изучалось частотным методом, его оценка проводилась путем сравнения с рекомендованными нормами⁵. Пищевые предпочтения выявлялись с использованием приема создания ситуации выбора. Сформированность представлений оценивалась на основе критериев правильности и полноты выбранных вариантов ответов.

Для изучения рациона питания и пищевых предпочтений подростков использовался модифицированный и дополненный авторами вариант методики оценки питания школьника, разработанной специалистами ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» и ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Минздрава России [15]. Вопросы анкеты, составленные авторами, проведение исследования с участием несовершеннолетних были одобрены комиссией по биоэтике факультета биологии и здоровья человека Череповецкого государственного университета (протокол № 2 от 02.05.2023). Все вопросы были закрытого типа. Количественный анализ проводился с использованием приложения MS Excel.

Результаты. В ходе анализа питьевого режима пятиклассников мы установили, что большинство

из них ежедневно пьют необходимое количество чистой воды (см. рис. 1).

Однако, как видно на рис. 1, почти каждый четвертый из числа опрошенных пьет воду в недостаточном количестве, есть также школьники, которые пьют чистую воду очень редко. При этом, как показал опрос, соки, сладкие газированные напитки ежедневно употребляют более четверти всех респондентов, еще более 60 % – от 1 до 4 раз в неделю.

В то время как 28,7 % респондентов ежедневно получают молоко, судя по их ответам, кисломолочные напитки, а также сыр и творог ежедневно употребляют лишь 16,2 и 18,7 % соответственно, при этом примерно такое же количество опрошенных признаются, что не употребляют эти продукты вообще (см. рис. 2).

Результаты опроса указывают на низкое ежедневное потребление школьниками рассматриваемого возраста рыбы, мяса, яиц (см. рис. 3).

Как видно на рис. 3, рыба представлена в еженедельном рационе (хотя бы однократно) менее чем у 50 % респондентов. В то же время мясо в качестве еще одного источника белка ежедневно присутствует в рационе у 29,3 % детей, более половины опрошенных пятиклассников едят его хотя бы один раз в неделю. Опрос показал, что

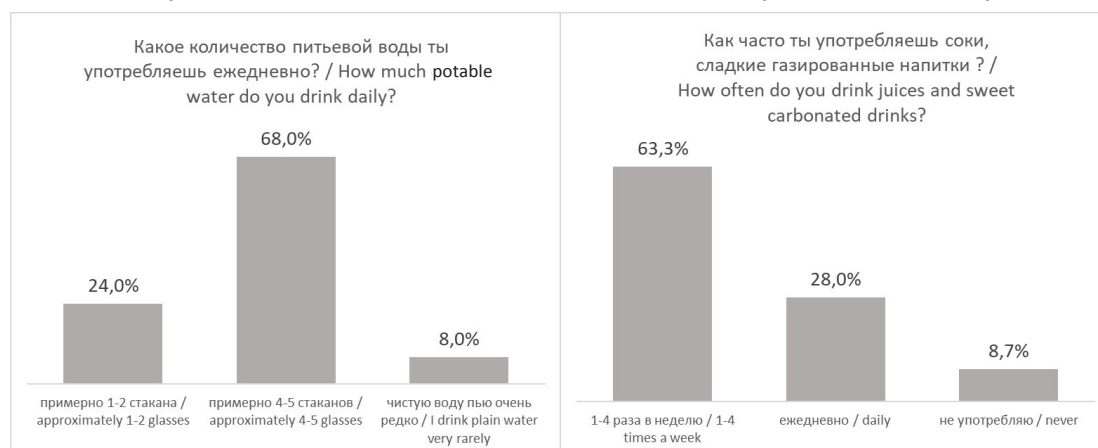


Рис. 1. Частота потребления воды и напитков школьниками 11–12 лет, %

Fig. 1. Frequency of water and beverage consumption by 11–12-year-old schoolchildren, %

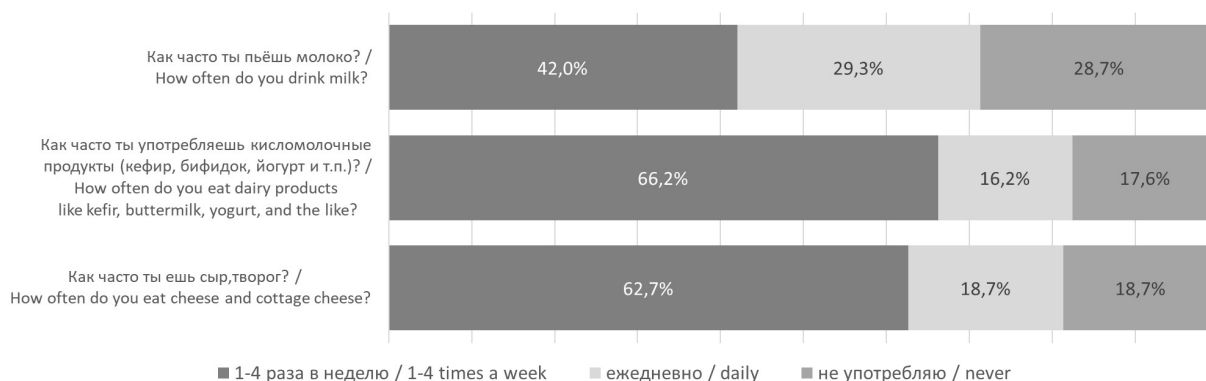


Рис. 2. Частота потребления молока и молочных продуктов школьниками 11–12 лет, %

Fig. 2. Frequency of milk and dairy product consumption by 11–12-year-old schoolchildren, %

⁵ МР 2.3.1.0253–21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.). [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402716140/> (дата обращения: 18.08.2023).

<https://doi.org/10.35627/2219-5238/2023-32-7-40-48>
Original Research Article

в большинстве случаев яйца подростки 11–12 лет употребляют 1–4 раза в неделю, однако почти каждый четвертый из контингента опрошенных отметил, что их не употребляет вовсе.

Ожидаемо значительным оказалось потребление школьниками рассматриваемой возрастной категории колбасных изделий: на ежедневное присутствие в рационе колбасы, сосисок, сарделек и т. п. указали 28,7 % опрошенных, на периодическое их потребление – 60,4 %.

Относительно потребления майонеза и кетчупа удалось установить, что почти каждый пятый из числа опрошенных подростков 11–12 лет еже-

дневно добавляет их в пищу, еще 49,3 % детей периодически потребляют майонез и/или кетчуп. Вместе с тем около трети респондентов ответили, что не употребляют эти добавки.

В продолжение характеристики качества питания пятиклассников следует также отметить недостаточное присутствие в их рационе каш и первых (горячих) блюд. Так, в частности, не менее 36,0 % респондентов, по их признанию, не едят каши вообще, а ежедневно едят супы, бульоны только 33,0 % (см. рис. 4).

Важно отметить, что более 90,0 % пятиклассников едят картофель хотя бы один раз в неделю. Однако свежие овощи и фрукты ежедневно представлены

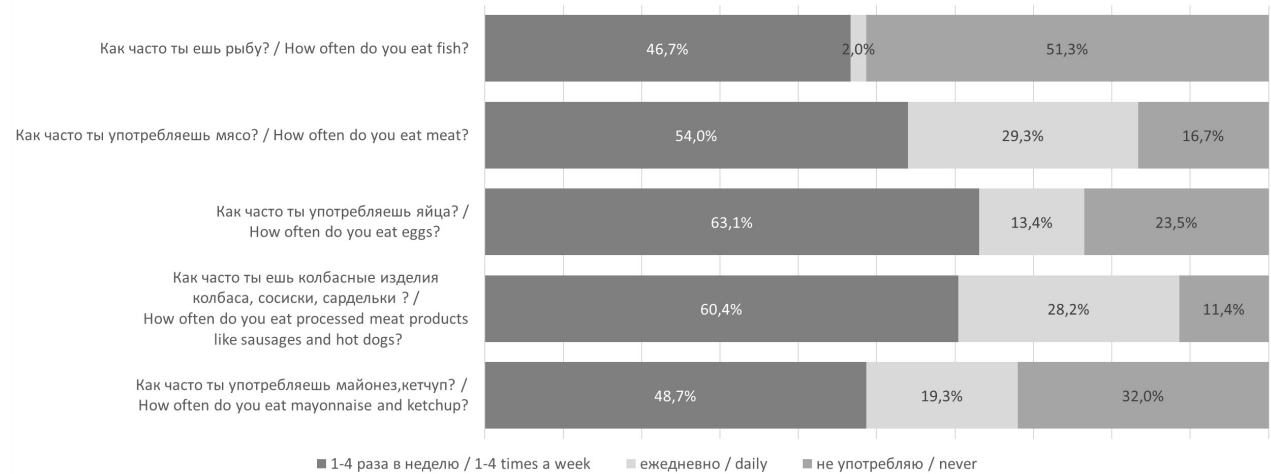


Рис. 3. Частота потребления белков животного происхождения и соусов школьниками 11–12 лет, %
Fig. 3. Frequency of animal protein and sauce consumption by 11–12-year-old schoolchildren, %

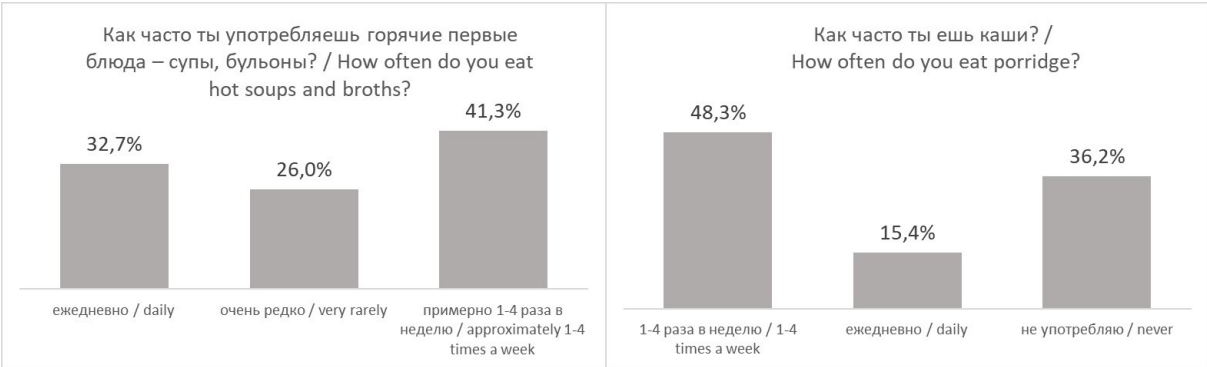


Рис. 4. Частота потребления горячих первых блюд и каш школьниками 11–12 лет, %
Fig. 4. Frequency of hot dishes and porridge consumption by 11–12-year-old schoolchildren, %

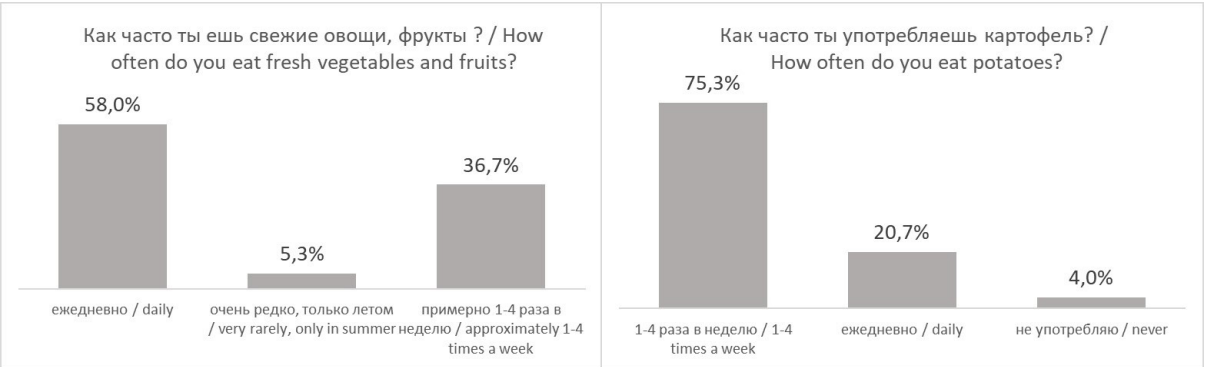


Рис. 5. Частота потребления овощей и фруктов, картофеля школьниками 11–12 лет, %
Fig. 5. Frequency of vegetable and fruit, potato consumption by 11–12-year-old schoolchildren, %

в рационе подростков 11–12 лет далеко не во всех случаях – лишь в 58,0 % из них (см. рис. 5).

Еще одна важная характеристика рациона питания рассматриваемой возрастной группы школьников – частота употребления кондитерских изделий и фастфуда (см. рис. 6).

На рис. 6 видно, что только около 5 % из числа респондентов могут сказать о том, что не едят шоколад и шоколадные конфеты, торты и пирожные, при этом ежедневно это делают 38,3 % опрошенных пятиклассников. Говоря о «вредной» составляющей рациона питания респондентов, нельзя не упомянуть о выпечке, пирогах, пирожках, пицце. Такую пищу хотя бы раз в неделю употребляют около 90 % детей.

Анкетирование показало, что продукты быстрого питания (картофель фри, гамбургер, чипсы и др.) ежедневно употребляют не более 14,0 % из числа опрошенных подростков, в то же время на периодическое их потребление в течение недели указали почти 60 % из них.

Оценка пищевых предпочтений респондентов показала, что другим напиткам школьники 11–12 лет предпочитают сок или сладкую газированную воду, далее по популярности идет чай, а наименьшее количество выборов получили напитки на основе натуральных компонентов (морс, компот, кисель).

На завтрак подростки чаще выбирают кашу, сырники, блюда из яиц, также популярны бутерброды, горячие напитки в виде чая, какао или кофе. Фруктам и овощам в ситуации выбора отдают приоритет 16,0 %, а выпечке или кондитерским изделиям – 13,1 % подростков. Наименее популярными вариантами для завтрака оказались сок и кисломолочные продукты в виде творога или кефира (см. таблицу).

Как видно в таблице, при выборе меню в школьной столовой дети исследуемой возрастной группы, которые учатся в I смену и имеют возможность питаться за счет средств родителей, предпочли выпечку, гарнир с котлетой или с сосиской, чай или какао, сок. Менее привлекательными для них оказались такие варианты: салат, гарнир с мясом, суп, каша или омлет.

В выборе перекуса в случае возможности взять его с собой из дома, купить в школьной столовой или автомате вкусы опрошенных младших подростков разошлись: примерно в равных долях они

предпочли фрукты, бутерброд, выпечку (сдобные булочки и пр.), печенье или вафли. Менее популярными вариантами оказались творожок / питьевой йогурт, а также сухарики/чипсы. Из напитков чаще выбирали воду, реже – сок.

По способу приготовления, как показал опрос, школьники в большей степени любят жареную пищу и выбрали бы такое блюдо в 53,3 % случаев, вареную пищу либо пищу, приготовленную на пару, – в 22,7 % случаев, запеченную и тушеную – значительно реже.

На вопрос: «Что бы ты выбрал, если бы сам составлял рацион питания?» школьники в первую очередь назвали салат из овощей, фрукты, продукты системы быстрого приготовления «фастфуд», суп, гарнир с мясом, котлетой, рыбой и выпечку, в меньшей степени – конфеты/торты/вафли и т. п., молочные продукты, сладкие газированные напитки.

В ходе оценки представлений школьников о здоровом питании оказалось, что подавляющее большинство подростков 11–12 лет (86,7 %) вполне или в основном согласны с мнением о том, что питание влияет на состояние здоровья человека как в школьном возрасте, так и во взрослой жизни.

На вопрос о том, какие продукты должны быть в меню каждый день, наибольшую уверенность у респондентов вызвали фрукты и овощи (66,7 %), однако наиболее полный ответ был дан только в 24,0 % случаев. В отношении состава нездоровой пищи пятиклассники оказались более осведомленными: максимально полный и верный ответ выбрали 59,3 % опрошенных школьников. Неплохую информированность в ходе опроса пятиклассники продемонстрировали и в вопросах питьевого режима (42,0 % правильных ответов), хотя 10,0 % из них считают, что в сутки достаточно выпивать один стакан воды или заменить ее любым другим напитком.

Наибольший интерес для нас представляли ответы, характеризующие знания подростков о питании бутербродами, пиццей, чипсами, шоколадными батончиками и т. п. (см. рис. 7).

Как видно на рис. 7, значительной в выборке (42,0 %) является доля пятиклассников, имеющих недостаточный уровень сформированности представлений о правильном питании.

Обсуждение. Анализ полученных данных позволяет выявить ряд дефицитов в рационе питания школьников 11–12 лет. Весьма распространенным

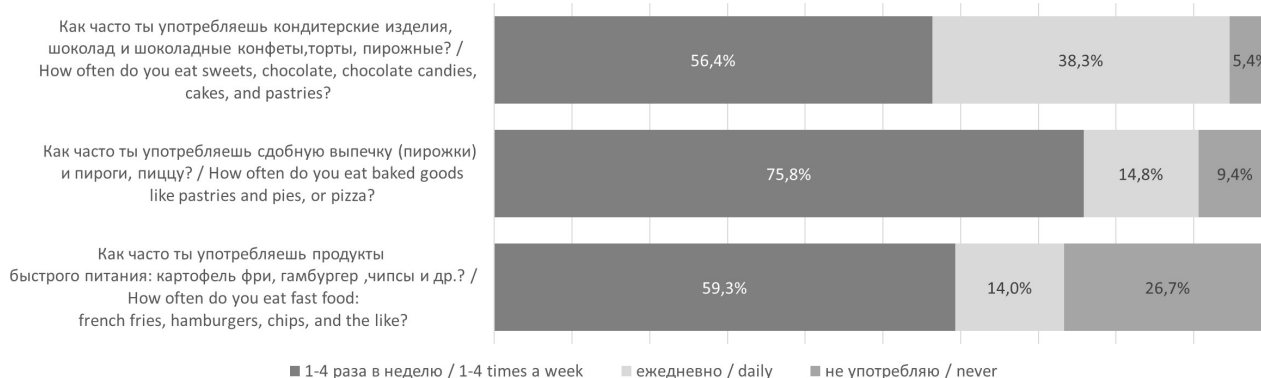


Рис. 6. Частота потребления кондитерских изделий, выпечки, фастфуда школьниками 11–12 лет, %

Fig. 6. Frequency of consumption of confectionery, bakery products, and fast food by 11–12-year-old schoolchildren, %

Таблица. Распределение ответов респондентов (школьников 11–12 лет) о пищевых предпочтениях, %
Table. Distribution of the answers of 11–12-year-old respondents to the questions about food preferences, %

Вопрос / Question	Ответ / Answer	% респондентов / % of respondents
1. Что ты выберешь при выборе напитка? (выбрать один ответ) / What will you choose when choosing a drink? (select one answer)	сок, сладкая газированная вода / juice, sweet sparkling water	41,5
	чай, кофе / tea, coffee	27,0
	питьевая вода / drinking water	17,0
	компот, кисель, морс / compote, jelly, fruit drink	14,5
2. Что ты выберешь на завтрак? (выбрать не более трех ответов) / What will you choose for breakfast? (select no more than three answers)	каша, сырники, блюда из яиц / porridge, cheesecakes, egg dishes	23,5
	бутерброд / sandwich	22,0
	чай, какао, кофе / tea, cocoa, coffee	17,7
	фрукты, овощи / fruits, vegetables	16,2
	выпечка, кондитерские изделия / baked goods, confectionery	13,1
	сок / juice	5,5
	кисломолочные продукты / fermented milk products	2,1
3. Какие блюда ты предпочитаешь кушать в школе? (выбрать не более трех ответов) / What dishes do you prefer to eat at school? (select no more than three answers)	выпечка / baking	16,8
	гарнир с котлетой / garnish with cutlet	16,2
	чай / tea	14,2
	гарнир с сосиской / garnish with sausage	13,6
	сок / juice	10,6
	салат / salad	8,0
	гарнир с мясом / garnish with meat	5,3
	какао / cocoa	5,3
	каша / porridge	4,1
	суп / soup	4,1
4. Если ты берешь с собой перекус в школу, то что предпочитаешь? (выбрать не более трех ответов) / If you take a snack with you to school, what do you prefer? (select no more than three answers)	омлет / omelette	1,8
	воду / water	20,0
	фрукты / fruit	14,0
	бутерброд / sandwich	13,3
	выпечку (сдобные булки и пр.) / pastries (buns, etc.)	13,3
	печенье, вафли и пр. / biscuits, waffles, etc.	12,7
	сок / juice	8,6
	сухарики, чипсы / croutons, chips	5,7
	творожок, питьевой йогурт / cottage cheese, drinking yogurt	5,7
	конфеты / candy	3,8
5. По способу приготовления пищи что ты выберешь? (выбрать один ответ) / In terms of cooking method, what will you choose? (select one answer)	овощи / vegetables	2,9
	жареную / fried	52,6
	вареную пищу и на пару / boiled and steamed food	23,0
	запеченую / baked	17,8
6. Что бы ты выбрал, если бы сам составлял рацион питания? (выбрать не более трех ответов) / What would you choose if you made your own diet? (select no more than three answers)	тушеную / stewed	6,6
	фрукты / fruit	17,2
	салат из овощей / vegetable salad	15,8
	продукты «фастфуд» / fast food products	14,6
	суп / soup	12,9
	гарнир с мясом, котлетой, рыбой / garnish with meat, cutlet, fish	11,7
	сладости / sweets	8,9
	газировка / soda water	5,5
	жареную пищу / fried food	4,5
	молочные продукты / dairy products	4,5
	чипсы, сухарики / chips, crackers	4,3

представляется недостаточное использование для питья чистой воды, которая нередко заменяется соками и сладкими газированными напитками. Было выявлено низкое ежедневное потребление таких продуктов, как кисломолочные напитки, сыр и творог.

Учитывая ценность белковых продуктов для растущего организма, важно указать на то, что доля респондентов, отметивших наличие в еже-

недельном рационе рыбы, по результатам нашего исследования оказалась существенно ниже, чем установленное другими авторами значение данного показателя [1, 2, 17], и может быть связано с региональными либо возрастными особенностями контингента опрошенных школьников, а также состоянием их здоровья.

В сравнении с литературными данными о ежедневном потреблении школьниками свежих фруктов

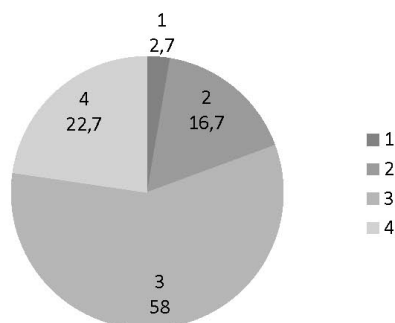


Рис. 7. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Бутерброды, пицца, чипсы, шоколадные батончики – это ...»

Fig. 7. Distribution of respondents' answers to the question "Sandwiches, pizza, chips, chocolate bars are ..."

Примечание: 1 – «...полезная для детского организма пища»; 2 – «...пища, которую можно употреблять без вреда для здоровья»; 3 – «...пища, которая раздражает желудок и способствует развитию заболеваний»; 4 – «...пища, о пользе и вреде которой я ничего не знаю».

Notes: 1 – "...healthy food for children"; 2 – "...foods that can be consumed without harm to health"; 3 – "...foods that irritate the stomach and contribute to the development of diseases"; 4 – "...foods, about benefits and harms of which I know nothing".

на уровне 80–82 % случаев [1, 20] полученный нами результат выглядит также низким и объясняется, возможно, недостаточным финансовым благополучием семей опрошенных школьников, относительной дороговизной таких продуктов в промышленном городе, расположенном в Северо-Западном федеральном округе.

В части незначительного присутствия в рационе питания школьников каш и первых (горячих) блюд, а также высокого потребления продуктов быстрого питания (картофель фри, гамбургер, чипсы и др.) результаты нашего опроса вполне согласуются с результатами других исследований [1, 13].

При анализе пищевых предпочтений школьников рассматриваемого возраста обращает на себя внимание тот факт, что в ситуации выбора они, как правило, выбирают для себя привычную пищу. Вместе с тем из результатов опроса не вытекает однозначного вывода о том, что продукты быстрого приготовления, сладкие газированные напитки и выпечка находятся в явном приоритете у младших подростков.

Допуская некоторую связь между уровнем сформированности у подростков представлений о рациональном питании с соблюдением правил здорового питания в реальной жизненной практике, необходимо признать значительной долю пятиклассников, представляющих «группу риска» неправильного питания. Вместе с тем обнаруживается некоторое расхождение между представлениями респондентов о здоровом питании и их реальным поведением, связанным с питанием. В частности, зная о том, что фрукты и овощи должны быть в рационе ежедневно (90,7 %), в ситуации выбора предпочтение им отдает менее половины из числа тех, кто уверен в пользе такой пищи. В том, что бутерброды, пицца, чипсы, шоколадные батончики – это пища, которая раздражает желудок и способствует развитию заболеваний, уверены почти 60 % школьников. В то же время число тех, кто их употребляет в пищу хотя бы раз в неделю, превышает 70 %. Следовательно, вопрос о связи пищевого поведения подростков и их осведомленности в вопросах здорового питания требует дополнительного изучения.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о недостаточной сбалансированности питания школьников 11–12 лет, на что указывает невысокая частота потребления ими свежих овощей и фруктов, супов, каш, рыбы, кисломолочных продуктов, а также чрезмерно частое потребление колбас, картофеля, жареной пищи. Присутствие в еженедельном рационе большинства младших подростков продуктов быстрого приготовления, соков, газированных напитков указывает на риск развития у них в дальнейшем заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ и др.

В пищевых предпочтениях младших подростков наблюдается некоторая тенденция связи с наиболее привычной для них пищей. Продукты, которые они едят редко, в ситуации выбора не являются для рассматриваемого контингента школьников приоритетными (особенно кисломолочные продукты, каши и супы). Однако продукты быстрого приготовления, сладкие газированные напитки и выпечка также не находятся в явном приоритете у младших подростков, хотя и относятся к числу предпочитаемых.

Результаты опроса позволяют судить об информированности пятиклассников по общим вопросам здорового питания, хотя имеются отдельные пробелы в их знаниях о вреде некоторых продуктов питания.

Ввиду недостаточной грамотности школьников 11–12 лет в вопросах питания и необходимости коррекции поведенческих факторов риска требуется разработка и реализация обучающих программ соответствующей тематики с использованием интерактивных форм и методов педагогической работы. Проведенное исследование позволяет дать ряд общих рекомендаций по отбору содержания таких программ. На наш взгляд, при проведении со школьниками 11–12 лет занятий, нацеленных на продвижение культуры потребления здоровых продуктов, необходимо сделать особые акценты на пользе супа, каши, свежих овощей, кисломолочных напитков, сыра и творога. Кроме того, стоит рассмотреть преимущества мяса и рыбы перед колбасными изделиями, чистой питьевой воды и компотов – перед сладкими газированными напитками, а тушеной и отварной пищи – перед жареной.

Заключение. Выявленные особенности рациона, пищевых предпочтений и представлений школьников 11–12 лет о здоровом питании свидетельствуют о необходимости разработки и реализации обучающих программ, нацеленных на стимулирование практики здорового питания подростков рассматриваемой возрастной категории. Разработке программы и проведению цикла занятий по теме «Полезно – и точка!» для учеников 5–6-х классов будет посвящен следующий этап нашего исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Романенко С.П., Шепелева О.А., Сорокина А.В., Шевкун И.Г., Новикова И.И. Оценка знаний, формирующих у школьников осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни // *Science for Education Today*. 2023. Т. 13. № 1. С. 135–158. doi: 10.15293/2658-6762.2301.07
2. Соловьева Ю.В., Летучая Т.А., Горелова Ж.Ю., Костин А.Г., Зарецкая А.Р. Оценка уровня грамотности школьников в вопросах здорового питания. Тезисы XX Российского конгресса «Инновационные технологии в педиатрии и детской хирургии» с международным участием // *Российский вестник перинатологии и педиатрии*. 2021. Т. 66. № 4. С. 349. doi: 10.21508/1027-4065-congress-2021
3. Денисова Н.Н., Кешабянц Э.Э., Мартинчик А.Н. Анализ режима питания и продуктовой структуры суточного рациона детей 3–17 лет в Российской Федерации // *Вопросы питания*. 2022. Т. 91. № 4. С. 54–63. doi: 10.33029/0042-8833-2022-91-4-54-63
4. Драпкина О.М., Дадаева В.А., Розанов В.Б. и др. Изменения в питании лиц мужского пола с подросткового до взрослого возраста: результаты 28-летнего проспективного исследования // *Вопросы питания*. 2022. Т. 91. № 3. С. 73–84. doi: 10.33029/0042-8833-2022-91-3-73-84
5. Кетова Н.А., Монастырева Д.Р., Хайдук А.Р., Литвин А.А., Дроздова Т.А., Дранников М.А. Рацион питания современного школьника // *Коллекция гуманитарных исследований*. 2019. Т. 5. № 20. С. 48–56.
6. Копылова О.В., Ершова А.И., Мешков А.Н., Концевая А.В., Драпкина О.М. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний на протяжении жизни. Часть III: молодой, средний, пожилой и старческий возраст // *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2021. Т. 20. № 7. С. 211–223. doi: 10.15829/1728-8800-2021-2991
7. Намазова-Баранова Л.С., Ковтун О.П., Ануфриева Е.В., Набойченко Е.С. Значение поведенческих детерминант в формировании избыточной массы тела и ожирения у подростков // *Профилактическая медицина*. 2019. Т. 22. № 4. С. 2043–2048. doi: 10.17116/profmed20192204243
8. Драпкина О.М., Карамнова Н.С., Концевая А.В. и др. Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний (РОПНИЗ). Алиментарно-зависимые факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и привычки питания: диетологическая коррекция в рамках профилактического консультирования. Методические рекомендации // *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2021. Т. 20. № 5. С. 273–334. doi: 10.15829/1728-8800-2021-2952
9. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Культура питания российского населения (по результатам социологического исследования) // *Здоровье населения и среда обитания*. 2022. Т. 30. № 2. С. 13–22. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22
10. Боровкова М.Г., Николаева Л.А. Анализ питания детей школьного возраста // *Российский вестник перинатологии и педиатрии*. 2021. Т. 66. № 4. С. 148–154. doi: 10.21508/1027-4065-2021-66-4-148-154
11. Булатова Е.М., Бутко П.В., Шабалов А.М. и др. Нарушение пищевого поведения как предиктор ожирения и метаболического синдрома: возможна ли профилактика? // *Педиатр*. 2019. Т. 10. № 3. С. 57–61. doi: 10.17816/PED10357-61
12. Погожева А.В., Смирнова Е.А. К здоровью нации через многоуровневые образовательные программы для населения в области оптимального питания // *Вопросы питания*. 2020. Т. 89. № 4. С. 262–272. doi: 10.24411/0042-8833-2020-10060

13. Горелова Ж.Ю. Гигиеническая оценка домашнего питания современных школьников // *Здоровье населения и среда обитания*. 2022. Т. 30. № 8. С. 31–36. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-8-31-36
14. Александров А.А., Порядина Г.И., Котова М.Б., Иванова Е.И. Особенности пищевого поведения детей и подростков крупных городов (на примере школьников Москвы и Мурманска) // *Вопросы питания*. 2014. Т. 83. № 4. С. 67–74.
15. Пырьева Е.А., Гмошинская М.В., Олюшина Е.А. и др. Особенности питания современных школьников различных возрастных групп // *Фарматека*. 2020. Т. 27. № 9. С. 74–80. doi: 10.18565/pharmateca.2020.9.74-80
16. Толобаева А.А., Полупанов А.Г., Сабиров И.С., Маматов А.У., Джишамбаев Э.Д. Сравнительный анализ частоты и структуры нерационального питания среди детей и подростков, проживающих в городской и сельской местности Киргизской Республики // *Профилактическая медицина*. 2021. Т. 24. № 3. С. 37–43. doi: 10.17116/profmed20212403137
17. Подчиненова Д.В., Тарабрина А.А., Огородова Л.М., Самойлова Ю.Г., Матвеева М.В., Олейник О.А. Характеристики пищевых привычек и композиционного состава тела у детей младшего школьного возраста // *Вопросы питания*. 2023. Т. 92. № 3. С. 45–53. doi: 10.33029/0042-8833-2023-92-3-45-53
18. Александров А.А., Розанов В.Б., Зволинская Е.Ю., Пугоева Х.С. Действительно ли нужна профилактика факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний с детства? Что показывают проспективные исследования // *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2016. Т. 15. № 2. С. 79–82. doi: 10.15829/1728-8800-2016-2-79-82
19. Копылова О.В., Ершова А.И., Мешков А.Н., Концевая А.В., Драпкина О.М. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний на протяжении жизни. Часть II: детский и подростковый периоды // *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2021. Т. 20. № 6. С. 108–116. doi: 10.15829/1728-8800-2021-2896
20. Соловьева Ю.В., Горелова Ж.Ю., Летучая Т.А., Мирская Н.Б., Зарецкая А.Р. Оценка знаний школьников о здоровом питании в условиях цифровой среды // *Здоровье населения и среда обитания*. 2021. Т. 29. № 10. С. 41–46. doi: 10.35627/2219-5238/2021-29-10-41-46

REFERENCES

1. Romanenko SP, Shepeleva OA, Sorokina AV, Shevkun IG, Novikova II. Assessment of the knowledge that forms a conscious need for healthy nutrition in school children as the main element of a healthy lifestyle. *Science for Education Today*. 2023;13(1):135–158. (In Russ.) doi: 10.15293/2658-6762.2301.07
2. Solovyova YuV, Letuchaya TA, Gorelova ZYu, Kostin AG, Zaretskaya AR. [Assessment of the level of literacy of school children in matters of healthy nutrition.] Theses of the XX Russian Congress „Innovative technologies in pediatrics and pediatric surgery” with international participation. *Rossiyskiy Vestnik Perinatologii i Pediatrii*. 2021;66(4):349. (In Russ.) doi: 10.21508/1027-4065-congress-2021
3. Denisova NN, Keshabyants EE, Martinchik AN. Analysis of the diet and food structure of the daily diet of children aged 3–17 years in the Russian Federation. *Voprosy Pitaniya*. 2022;91(4):54–63. (In Russ.) doi: 10.33029/0042-8833-2022-91-4-54-63
4. Drapkina OM, Dadaeva VA, Rozanov VB, et al. Dietary changes in males from adolescence to adulthood: Results of a 28-year prospective study. *Voprosy Pitaniya*. 2022;91(3):73–84. (In Russ.) doi: 10.33029/0042-8833-2022-91-3-73-84
5. Ketova NA, Monastireva DR, Khaiduk AA, Litvin AA, Drozdova TA, Drannikov MA. Modern school board diet. *Kollektsiya Gumanitarnykh Issledovaniy*. 2019;5(20):48–56. (In Russ.)
6. Kopylova OV, Ershova AI, Meshkov AN, Kontsevaya AV, Drapkina OM. Lifetime prevention of cardiovascular disease. Part III: Young, middle, elderly and senile age. *Kardiovaskulyarnaya Terapiya i Profilaktika*. 2021;20(7):211–223. (In Russ.) doi: 10.15829/1728-8800-2021-2991
7. Namazova-Baranova LS, Kovtun OP, Anufrieva EV, Naboychenko ES. The value of behavioral determinants in the formation of overweight and obesity in adolescents. *Profilakticheskaya Meditsina*. 2019;22(4-2):43–48. (In Russ.) doi: 10.17116/profmed20192204243

8. Drapkina OM, Karamnova NS, Kontsevaya AV, et al. Russian Society for the Prevention of Noncommunicable Diseases (ROPNI). Alimentary-dependent risk factors for chronic non-communicable diseases and eating habits: Dietary correction within the framework of preventive counseling. Methodological Guidelines. *Kardiovaskulyarnaya Terapiya i Profilaktika*. 2021;20(5):273-334. (In Russ.) doi: 10.15829/1728-8800-2021-2952
9. Pokida AN, Zybunovskaya NV. Food culture of the Russian population: Results of a sociological survey. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(2):13-22. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22
10. Borovkova MG, Nikolaeva LA. Nutritional analysis of school-age children. *Rossiyskiy Vestnik Perinatologii i Pediatrii*. 2021;66(4):148-154. (In Russ.) doi: 10.21508/1027-4065-2021-66-4-148-154
11. Bulatova EM, But'ko PV, Shabalov AM. Disturbance of food behavior as a predictor of obesity and metabolic syndrome: Is possible prevention? *Pediatr*. 2019;10(3):57-61. (In Russ.) doi: 10.17816/PED10357-61
12. Pogozheva AV, Smirnova EA. To the health of the nation through multi-level educational programs for the population in the field of optimal nutrition. *Voprosy Pitaniya*. 2020;89(4):262-272. (In Russ.) doi: 10.24411/0042-8833-2020-10060
13. Gorelova ZhYu. Hygienic assessment of contemporary nutrition of schoolchildren at home. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(8):31-36. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-8-31-36
14. Alexandrov AA, Poryadina GI, Kotova MB, Ivanova EI. The specificity of schoolchildren's eating habits in Moscow and Murmansk. *Voprosy Pitaniya*. 2014;83(4):67-74. (In Russ.)
15. Pyreva EA, Gmoshinskaya MV, Olyushina EA, et al. Nutritional features of modern schoolchildren of different age groups. *Farmateka*. 2020;27(9):74-80. (In Russ.) doi: 10.18565/pharmateka.2020.9.74-80
16. Tolebaeva AA, Polupanov AG, Sabirov IS, Mamatov AU, Dzhishambaev ED. Comparative analysis of the frequency and structure of malnutrition among children and adolescents living in urban and rural areas of the Kyrgyz Republic. *Profilakticheskaya Meditsina*. 2021;24(3):37-43. (In Russ.) doi: 10.17116/profmed20212403137
17. Podchinenova DV, Tarabrina AA, Ogorodova LM, Samoilova luG, Matveeva MV, Oleynik OA. Patterns of eating habits and body composition in primary school children. *Voprosy Pitaniya*. 2023;92(3):45-53. (In Russ.) doi: 10.33029/0042-8833-2023-92-3-45-53
18. Alexandrov AA, Rozanov VB, Zvolinskaya EYu, Pugoeva KhS. Is cardiovascular risk factors prevention necessary from childhood? What do prospective studies show. *Kardiovaskulyarnaya Terapiya i Profilaktika*. 2016;15(2):79-82. (In Russ.) doi: 10.15829/1728-8800-2016-2-79-82
19. Kopylova OV, Ershova AI, Meshkov AN, Kontsevaya AV, Drapkina OM. Life-long prevention of cardiovascular disease. Part II: Childhood and adolescence. *Kardiovaskulyarnaya Terapiya i Profilaktika*. 2021;20(6):107-116. (In Russ.) doi: 10.15829/1728-8800-2021-2896
20. Solovyeva YuV, Gorelova JYu, Letuchaya TA, Mirskaya NB, Zaretskaya AR. Assessment of healthy eating awareness of schoolchildren in a digital environment. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2021;29(10):41-46. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2021-29-10-41-46

Сведения об авторах:

☒ **Теплякова Надежда Васильевна** – магистрант направления подготовки «32.04.01 Общественное здравоохранение» ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»; клинический (медицинский) психолог БУЗ ВО «Вологодский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»; e-mail: ntepl@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1991-030X>.

Варфоломеева Зоя Семеновна – декан факультета биологии и здоровья человека, к.п.н., профессор в области физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет», заслуженный работник физической культуры Российской Федерации; e-mail: zsvarfolomeeva@chsu.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1331-5963>.

Поварова Ольга Владимировна – магистрант направления подготовки «32.04.01 Общественное здравоохранение» ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»; e-mail: o.povaroff1@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3926-5989>.

Черняева Евгения Алексеевна – магистрант направления подготовки «32.04.01 Общественное здравоохранение» ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»; e-mail: Genya3089@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4865-6609>.

Переверзева Юлия Олеговна – магистрант направления подготовки «32.04.01 Общественное здравоохранение» ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»; e-mail: lika01zima@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3344-7992>.

Информация о вкладе авторов: концепция и дизайн исследования: Варфоломеева З.С., Теплякова Н.В., Поварова О.В.; сбор данных: Переверзева Ю.О.; анализ и интерпретация результатов: Варфоломеева З.С., Теплякова Н.В., Черняева Е.А.; литературный обзор: Варфоломеева З.С.; подготовка рукописи: Теплякова Н.В., Варфоломеева З.С. Все авторы ознакомились с результатами работы и одобрили окончательный вариант рукописи.

Соблюдение этических стандартов: от родителей каждого из включенных в исследование участников было получено информированное добровольное согласие. Исследование соответствовало стандартам Хельсинкской декларации (протокол № 2 заседания комиссии по биоэтике ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет» от 02.05.2023).

Финансирование: исследование проведено без спонсорской поддержки.

Конфликт интересов: автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи.

Статья получена: 11.09.23 / Принята к публикации: 10.07.24 / Опубликовано: 28.07.24

Author information:

☒ **Nadezhda V. Teplyakova**, student of the Master of Public Health Program, Cherepovets State University; clinical (medical) psychologist, Department of Public Health for Cherepovets, Center for Public Health and Preventive Medicine in the Vologda Region; e-mail: ntepl@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1991-030X>.

Zoya S. Varfolomeeva, Cand. Sci. (Educ.), Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation; Dean of the Faculty of Biology and Human Health, Professor in PE and Sports, Cherepovets State University; e-mail: zsvarfolomeeva@chsu.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1331-5963>.

Olga V. Povarova, student of the Master of Public Health Program, Cherepovets State University; e-mail: o.povaroff1@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3926-5989>.

Eugenia A. Chernyaeva, student of the Master of Public Health Program, Cherepovets State University; e-mail: Genya3089@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4865-6609>.

Julia O. Pereverzeva, student of the Master of Public Health Program, Cherepovets State University; e-mail: lika01zima@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3344-7992>.

Author contributions: study conception and design: Varfolomeeva Z.S., Teplyakova N.V., Povarova O.V.; data collection: Pereverzeva J.O.; analysis and interpretation of results: Varfolomeeva Z.S., Teplyakova N.V., Chernyaeva E.A.; bibliography compilation and referencing: Varfolomeeva Z.S.; draft manuscript preparation: Teplyakova N.V., Varfolomeeva Z.S. All authors reviewed the results and approved the final version of the manuscript.

Compliance with ethical standards: The study complied with the Declaration of Helsinki. Written informed consent was obtained from parents of all study participants (Minutes No. 2 of the meeting of the Bioethics Commission of the Cherepovets State University dated 02.05.2023).

Funding: This research received no external funding.

Conflict of interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Received: September 11, 2023 / Accepted: July 10, 2024 / Published: July 28, 2024