

**Аналитическая справка
по результатам социологического исследования
«Полноценное питание. Пищевые привычки школьников»**

Тема: Полноценное питание. Пищевые привычки школьников г. Сургута.

Объект исследования: учащиеся муниципальных бюджетных образовательных организаций города Сургута 7- 8 классов.

Предмет исследования: пищевые привычки школьников.

Цель исследования: определение уровня знаний школьников о принципах полноценного питания; выявление пищевых предпочтений школьников;

Задачи:

1. Изучить режим, рацион и пищевые пристрастия школьников;
2. Изучить уровень информированности школьников о принципах рационального питания и необходимости проведения мероприятий по мотивации к полноценному питанию и формированию здорового образа жизни;
3. Выявить степень удовлетворённости учащихся питанием в школьной столовой;

В социологическом исследовании 2024 года приняли участие **3264** учащихся 7-8 классов муниципальных общеобразовательных организаций города Сургута.

По итогам проведенного социологического исследования были получены следующие результаты.

«Полноценное питание как трёхразовое горячее, сбалансированное по составу питание» понимают большинство опрошенных учеников – 49%, что является как наиболее полное определение и отражает понимание опрошенных. 14% опрошенных понимают этот термин как - соблюдение режима питания, что тоже является верным, но недостаточно точно раскрытым. Склонны заблуждаться в правильном понимании данного термина и понимать его как «употребление пищи лишь в зависимости от чувства голода» 24% подростков, 8% опрошенных считают, что полноценное питание - это употребление домашней пищи, а 3% считают под этим термином - употребление пищи, не содержащей консерванты, 2% опрошенных детей полагают, что «полноценное питание» - это раздельное питание.

72% школьников, принявших участие в опросе, считают, что питаются правильно. Употребляют горячую пищу 3 раза в день 29% подростков, два раза - 45%, один раз в день – 23%. Следует отметить, что ежедневное горячее питание для растущего организма обязательно. Оно является важным условием поддержания здоровья ребенка и его способности к эффективному обучению. Горячее питание предусматривает наличие в

каждый приём пищи по меньшей мере одного горячего блюда, не считая горячего напитка.

Завтракать по утрам привыкли 76% опрошенных ребят, 24% предпочитают не завтракать. Пропуск ребенком завтрака может увеличивать риск развития высокого кровяного давления, холестерина и других факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также развития сахарного диабета 2 типа.

Предпочитают не перекусывать между основными приемами пищи - 43% ребят, выбирают в качестве перекуса фрукты или овощи - 25%, йогурты, творожные десерты - 14%, фаст-фуд, батончики, шоколад -10%, другое - 3%. Красочно оформленные сладости (шоколад, батончики, жевательный мармелад, печенье,) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей по ценовой доступности и ярко выращенного вкуса. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу «вредным» снекам - это правильный баланс белков, жиров, медленных углеводов, и клетчатки обеспечит школьнику активность, бодрость и хорошее настроение на весь учебный день.

Привыкли досаливать пищу за столом, если она недостаточно соленая 64% детей, не досаливают - 32%, практически всегда досаливают еду даже не пробуя ее - 4%. Согласно Всемирной организации здравоохранения рекомендуется соли потреблять: взрослым не более 5 грамм в день, для детей не более 2 грамм в день.

В результате проведенного социологического исследования были выявлены пищевые предпочтения сургутских школьников, а именно, что они едят и с какой периодичностью см. табл.1.

Таблица 1

Как часто Вы употребляете в пищу следующие продукты			
Пищевые продукты	Ежедневно (%)	Несколько раз в неделю (%)	Реже 1 раза в неделю или никогда (%)
Колбаса, сосиски	16	64	27
Мясо (говядина, свинина, курица)	46	50	8
Рыба и морепродукты	8	50	45
Первые горячие блюда (суп, борщ, бульон и т.д.)	44	50	11
Молочные продукты	55	42	8
Овощи	66	33	5
Фрукты	65	35	4
Крупы (каши и блюда из них)	30	55	19
Макаронные изделия	24	69	11
Сладости (конфеты, варенье, мед)	34	53	12
Газированные напитки	17	53	35
Фаст-фуд	9	46	50

Дефицит употребления рыбы. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

Недостаточное употребление овощей и фруктов. Желательно ежедневно употреблять не менее 400 г. фруктов и овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.

Употребление кофеинсодержащих энергетических напитков. Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни. Так же выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему может вызвать повышенную психическую возбудимость.

Питание полуфабрикатами. Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. Но, такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых.

35% опрошенных школьников получают в школе бесплатный завтрак (обед), являясь льготной категорией. 42% ребят питаются в школьной столовой один раз в неделю без родительской платы. У 24% опрошенных родители платят за школьное питание.

32% питающихся в школьной столовой детей съедают предложенные блюда полностью. Не съедают предложенные блюда, так как не устраивает качество приготовленных блюд - 26%, блюда холодные – 10%, не хватает времени – 9%, не устраивает однообразие меню – 6%, другое – 12%.

На вопрос «Какое ваше любимое блюдо из школьного меню?» школьники отвечали следующим образом: макароны с сосиской, чай, плов, пюре с котлетой, пельмени, хлеб, борщ, вареники, запеканка, гречка, рис, яблоко, карбонара, сырники, картошка, ничего.

Так же, следует отметить, что большинство опрошенных 66% считают, что питание в их школьной столовой рациональное, 33% соответственно считают иначе. При этом, 37% не знают к кому из работников образовательного учреждения можно обратиться по поводу организации школьного питания. 14% ничего не стали бы менять в школьной столовой, а вот 55% добавили бы больше еды для перекусов (выпечка, бутерброды, снеки, батончики и т.п.), 43% изменили бы само меню, качество приготовленной пищи изменили бы 39% школьников, объем порций – 15%.

Санитарным состоянием школьной столовой удовлетворены 75% школьников, участвовавших в опросе, 25% не довольны. Информацию о том, как правильно питаться 52% опрошенных школьников получают от родителей, 32% из средств массовой информации, 7% от педагогических работников, 5% от медицинских работников, 4% из книг или полиграфической продукции. Хотели бы получать рассылку по данной теме (инфографики, посты, видео) через мессенджеры 44%, хотели бы получать ссылки на видео, интерактивные и тематические сайты через электронный дневник 26%, послушали бы лекцию от специалиста по данной теме онлайн или очно 21%, другое - 9%.

**Данные, полученные в ходе социологического исследования
«Полноценное питание. Пищевые привычки школьников г. Сургута»**

1. Что Вы подразумеваете под полноценным питанием?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
трёхразовое горячее, сбалансированное по составу питание	49
Употребление пищи в зависимости от чувства голода	24
Раздельное питание	2
Соблюдение режима питания	14
Домашняя еда	8
Употребление продуктов не содержащие консерванты	3

2. Как часто вы употребляете горячую пищу?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
1 раз в день	23
2 раза в день	45
3 раза в день	29
Я не употребляю горячую пищу	2

3. Завтракаете ли вы?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Да	76
Нет	24

4. Вы обычно досаливаете пищу за столом?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Да, если она недостаточно посолена	64
Досаливаю почти всегда, не пробуя ее	4
Никогда	32

5. Как часто Вы употребляете в пищу следующие продукты?

Год проведения исследования	2024г		
	3264		
Количество респондентов	Ежедневно (%)	Несколько раз в неделю (%)	Редко (%)
Колбаса, сосиски	16%	64%	27%
Мясо	46%	50%	8%
Рыба, морепродукты	8%	50%	45%
Первые горячие блюда	44%	50%	11%
Молочные продукты	55%	42%	8%
Овощи	66%	33%	5%
Фрукты	65%	35%	4%
Крупы (каши и блюда из них)	30%	55%	19%
Макаронные изделия	24%	69%	11%
Сладости	34%	53%	12%
Газированные напитки	17%	53%	35%
Продукты быстрого приготовления, фаст-фуд	9%	46%	50%

6. Выберите верное для Вас выражение:

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Я получаю в школе бесплатный завтрак и обед (льготная категория)	35
Я питаюсь в школе один раз без родительской платы	41
Родители платят за мое питание в школе	24

7. Съедаете ли Вы предлагаемые блюда полностью?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Да	32
Нет, меня не устраивает качество блюд	26
Нет, т.к. блюда холодные	10
Нет, мне не хватает времени	9
Нет, меня не устраивает однообразие меню	6
Другое	17

8. Какое ваше любимое блюдо из школьного меню? (свободный ответ)

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Макароны, макароны с сыром, макароны с сосиской, макароны	1
Вареники, пельмени	2
Пюре	3
Запеканка	4
Плов	5
Каша	6
Чай	7

9. Довольны ли Вы оформлением и санитарным состоянием обеденного зала?

Год проведения исследования/ Количество респондентов	2024/ 3264
	%
Да	75
Нет	25

10. Считаете ли Вы, что в вашей школьной столовой рациональное питание?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Да	66
Нет	33

11. Известно ли Вам к кому из сотрудников образовательного учреждения, вы можете обратиться с вопросами и предложениями по организации школьного питания?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Да	37
Нет	62

12. Что бы Вы изменили в школьной столовой? (возможно несколько ответов)

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Меню	43
Качество приготовленной пищи	39
Объем порций	15
Добавил бы больше еды для перекуса (выпечка, бутерброды, снеки, шоколад и т.п.)	55
Ничего не стал менять, меня всё устраивает	14

13. Чем Вы обычно перекусываете между основными приемами пищи?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Я не перекусываю	43
Фрукты, овощи	25
Йогурт, творожный десерт	14
Фаст-фуд, шоколад	10
Другое	8

14. Как Вы считаете, Вы правильно питаетесь?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Да	72
Нет	28

15. В каком виде Вы бы хотели получать информацию о правильном питании?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
Рассылка инфографики, памяток через мессенджеры	44
Получать ссылку через электронный дневник	26
Очные (онлайн) лекции специалистов	21
Никак	1
Другое	8

16. В настоящее время откуда Вы получаете информацию о том, как надо правильно питаться?

Год проведения исследования	2024
Количество респондентов	3264
	%
От родителей (законных представителей)	52
От педагогических работников	7
От медицинских работников	5
Из книг, журналов и другой полиграфической продукции	4
Из СМИ	32