

БУ ХМАО-Югры «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
филиал в г. Сургуте

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

Сургут 2023

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 2023 года приняли участие **3017** человек – это учащиеся 7-8 классов муниципальных общеобразовательных организаций города Сургута, в возрасте 12 лет (5%), 13 лет (51%), 14 лет (38%) и 15 лет (4%).

По итогам проведенного социологического исследования были получены следующие результаты.

Наиболее полно понимают термин «полноценное питание» - трёхразовое горячее, сбалансированное по составу питание, большинство опрошенных учеников – 57%, вместе с тем 36% 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» 38% подростков, 25% опрошенных считают, что полноценное питание - это употребление домашней пищи, а 16% понимают под этим термином - употребление пищи, не содержащей консерванты, 5% опрошенных детей полагают, что «полноценное питание» - это раздельное питание.

Питаются горячей пищей три раза в день 31% подростков. Горячую пищу в основном два раза в день употребляют большинство опрошенных - 47%, один раз в день – 18%.

Завтракать полезной горячей пищей (каши, омлет, оладья и т.п.) предпочитают 36% опрошенных детей, ограничиваются чаем с бутербродом - 28%, хлопья с молоком и мюсли выбирают на завтрак 7% опрошенных, йогурт или творог – 6%, не завтракают вовсе – 16% детей.

Привыкли досаливать пищу за столом, если она недостаточно соленая 60% детей, 35% не делают этого и 4% досаливают еду практически всегда, даже не пробуя ее.

В результате проведения социологического исследования были выявлены пищевые предпочтения сургутских школьников, а именно, что они едят и с какой периодичностью (таблица №1).

Таблица 1

| Как часто Вы употребляете в пищу следующие продукты | | | |
|--|------------------------|-------------------------------------|---|
| Пищевые продукты | Ежедневно (чел) | Несколько раз в неделю (чел) | Реже 1 раза в неделю или никогда (чел) |
| Колбаса, сосиски | 18% | 59% | 27% |
| Мясо (говядина, свинина, курица) | 47% | 48% | 9% |
| Рыба и морепродукты | 8% | 51% | 46% |
| Первые горячие блюда (суп, борщ, бульон и т.д.) | 48% | 47% | 10% |
| Молочные продукты | 59% | 37% | 8% |
| Овощи | 67% | 32% | 5% |
| Фрукты | 67% | 33% | 4% |
| Крупы (каши и блюда из них) | 29% | 56% | 18% |
| Макаронные изделия | 24% | 69% | 11% |
| Сладости (конфеты, варенье, мед) | 43% | 48% | 12% |
| Газированные напитки | 17% | 54% | 33% |
| Продукты быстрого приготовления (фаст-фуд) – картошка фри, гамбургер, шаурма, пицца и т.п. | 8% | 46% | 51% |

76% опрошенных школьников питаются в школьной столовой, однако полностью устраивает питание в школьной столовой лишь 25% учеников, а 62% питающихся в столовой детей не всегда все устраивает в ней и 12% совсем не устраивает питание. Из тех, кто регулярно питается в школьной столовой, большинство не довольны качеством блюд – 57%, однообразием меню - 43%, объемом порции – 18%, ценой на питание - 7%, стоит отметить, что 7% опрошенных детей выбрали такие варианты как «другое», «холодная еда».

Предпочитают не посещать школьную столовую 24% детей, участвующих в опросе. И делают это по причине того, что не устраивает качество блюд - 58%, однообразие меню – 30% , не устраивает объем порций 13%, считают, что еда слишком дорогая 7%, вариант «другое» - 10%.

Стоит отметить, что школьники добавили бы в меню школьной столовой больше еды для перекусов (чипсы, снеки, пицца, выпечка и пр.) - 39%, изменили бы само качество приготовленных блюд - 26% опрошенных, изменили бы меню - 21% и внесли бы корректировки в объем порций – 4%.

К перекусам между основными приемами пищи склонны 53% опрошенных школьников, а 47% предпочитает отказаться от них. Из тех, кто предпочитает перекусы, большинство выбирают различные йогурты, творожки, а так же фрукты и овощи - 63%, фаст-фуд (бургер, картошка фри, нагетсы и пр.) и шоколадки типа (сникерс, марс, батончики) выбирают 33% опрошенных детей.

Большинство участвующих в опросе детей (77%) считают, что они питаются правильно и 23% соответственно - неправильно. Утверждают, что мешает питаться правильно им: ограничение во времени – 52%, невозможность полноценно питаться дома – 18%, ограничение в деньгах – 13%. А вот информацию о том, как питаться правильно ребята (большинство 71%) получают в основном от родителей, из средств массовой информации – 62%, от медицинских работников - 22%, из книг или брошюр – 14%, от педагогических работников – 15% опрошенных школьников.

Выводы исследования:

- Отказ от завтрака. Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.
- 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.
- Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов. Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье, батончики) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдадут предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.
- 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 кофеин содержащих 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.