

Статья поступила в редакцию 25.02.2024 г.

Галактионова М.Ю., Тихонова Н.В., Кутумова О.Ю.
Псковский государственный университет,
г. Псков, Россия,
Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого,
г. Красноярск, Россия

СТЕПЕНЬ ПРИВЕРЖЕННОСТИ И ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ ПО АСПЕКТАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Цель исследования – оценить степень приверженности детей и подростков правильному питанию и уровень информированности школьников и их родителей по аспектам рационального питания.

Материалы и методы. Были использованы методы: аналитический, статистический (логического анализа), социологический. Проведено анкетирование 240 школьников (51,7 % девочек и 48,3 % мальчиков) и их родителей в период с февраля по апрель 2022 года на базе МАО «Средняя общеобразовательная школа № 149» г. Красноярск, экспериментальной площадки министерства здравоохранения Красноярского края «Центр содействия укреплению здоровья школьников». Исследование проведено методом сплошного опроса школьников 5-11 классов.

Результаты. Школьники достаточно информированы по вопросам здорового питания – 78,8 ± 2,3 %, однако придерживаются правильного режима питания только 53,3 %. При этом, 1-2 раза в день едят 14,6 % школьников, 9,2 % – «когда захотят», 5 % – 7-8 раз. Большая часть школьников (63,3 %) завтракают дома, остальные пропускают первый прием пищи. Каждый третий школьник не удовлетворен качеством приготовления пищи, а 46,5 % респондентов – предлагаемым в школьной столовой меню. Рацион питания включает в себя большое количество жиров и быстро усваиваемых углеводов.

Заключение. Таким образом, полученные данные дают основание для разработки современных организационных и просветительских подходов в вопросах здорового питания школьников. Прежде всего, необходимо учитывать данные исследования при составлении меню в школьных столовых. Для информированности школьников и членов семьи проводить просветительскую работу во время классного часа в рамках мастер-классов и привлекать к этому работников психолого-педагогической и медицинской специальностей.

Ключевые слова: школьники; приверженность к здоровому питанию; информированность; режим питания

Galaktionova M.Yu., Tihonova N.V., Kutumova O.Yu.

Pskov State University, Pskov, Russia,

Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V.F. Voino-Yasenetsky, Krasnoyarsk, Russia

THE DEGREE OF COMMITMENT AND AWARENESS OF SCHOOLCHILDREN ON ASPECTS OF HEALTHY NUTRITION

The aim of the research – assessment of the degree of commitment of children and adolescents to proper nutrition and the level of awareness of schoolchildren and their parents on aspects of rational nutrition.

Materials and methods. The following methods were used: analytical, statistical (logical analysis), sociological. A survey was conducted of 240 schoolchildren (51.7 % of girls and 48.3 % of boys) and their parents in the period from February to April 2022 on the basis of the MAO "Secondary School N 149" in Krasnoyarsk, an experimental site of the Ministry of Health of the Krasnoyarsk Territory "Center for Promoting the Health of Schoolchildren". The study was conducted by a continuous survey of schoolchildren in grades 5-11.

Results. Schoolchildren are sufficiently informed about healthy nutrition – 78.8 ± 2.3 %, but only 53.3 % adhere to a proper diet. At the same time, 14.6 % of schoolchildren eat 1-2 times a day, 9.2 % – "when they want", 5 % – 7-8 times. The majority of schoolchildren (63.3 %) have breakfast at home, the rest skip the first meal. Every third student is not satisfied with the quality of cooking, and 46.5 % of respondents are not satisfied with the menu offered in the school cafeteria. The diet includes a large amount of fats and fast-digesting carbohydrates.

Conclusion. Thus, the data obtained provide the basis for the development of modern organizational and educational approaches to healthy nutrition of schoolchildren. First of all, it is necessary to take into account the research data when preparing menus in school canteens. To inform schoolchildren and family members, carry out educational work during the class hour within the framework of master classes and involve employees of psychological, pedagogical and medical specialties in this.

Key words: schoolchildren; commitment to healthy eating; awareness; diet

Информация для цитирования:



10.24412/2686-7338-2024-2-30-38



DFXRAO

Галактионова М.Ю., Тихонова Н.В., Кутумова О.Ю. СТЕПЕНЬ ПРИВЕРЖЕННОСТИ И ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ ПО АСПЕКТАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ //Мать и Дитя в Кузбассе. 2024. №2(97). С. 30-38.



Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Первые упоминания о необходимости сбалансированного питания начали появляться задолго до наших дней. Вопросы питания занимали таких известных врачей древнего времени как Авиценну и Гиппократ. Лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины, Илья Ильич Мечников, утверждал, что преждевременные старение и смерть напрямую связаны с неправильным питанием и что, изменив его, люди смогут доживать до 100 лет и больше.

Согласно Федеральному закону от 02.01.2000 N 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», ст. 1 Здоровое питание – питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений [1].

По сведениям министерства здравоохранения РФ, при поступлении в среднее учебное заведение здоровыми являются около 70 % детей, к окончанию школы это число значительно снижается и составляет лишь 2,8 %, они выпускаются из школы без проблем со здоровьем. Проведенные многочисленные исследования отражают положительную динамику ухудшения здоровья детей и подростков школьного возраста [2].

Рост показателей распространённости избыточной массы тела среди детей и подростков в последние десятилетия является доказательством глобальной проблемы питания. Доля избыточной массы тела в популяции детей и подростков в Российской Федерации составляет от 5,5 до 11,8 %, а ожирения – от 5,5 до 8,5 % [3]. Главным фактором, способствующим развитию избыточной массы тела, является сочетание перекусов и малоподвижного образа жизни, которое повышает уровень инсулина в крови, что приводит к инсулинорезистентности. В выводах многих исследований снижение чувствительности к инсулину клетками является сопутствующей патологией не только ожирения, но и гипертонии, нарушения репродуктивной функции, атеросклероза, и провоцирует развитие новообразований [4].

Тенденция к снижению в популяции доли школьников, питающихся рационально и сбалансированно, связана с такими факторами, как изменение непосредственно качества продуктов на продовольственном рынке, отсутствие знаний о сбалансированном питании и химическом составе продуктов питания как родителей, так и их детей, становление гиподинамии как социальной нормы, появление огромного количества рекламных акций, направленных на пропаганду «нездоровой» пищи.

Увеличение доли сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний в определенной степени связано с питанием. Симптомы нарушения полноценного питания, обусловленные как недостаточным потреблением пищевых веществ, в первую очередь

витаминов, макро- и микроэлементов (кальция, йода, железа, фтора, селена и др.), полноценных белков, так и нерациональным их соотношением, выявлены у значительного числа школьников [5].

Здоровое питание школьника должно не просто обеспечить ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве, но и способствовать укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Цель исследования – оценить степень приверженности детей и подростков правильному питанию и уровень информированности школьников и их родителей по аспектам рационального питания.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Были использованы методы: аналитический, статистический (логического анализа), социологический. Проведено анкетирование 240 школьников (51,7 % девочек и 48,3 % мальчиков) и их родителей в период с февраля по апрель 2022 года на базе МАО «Средняя общеобразовательная школа № 149» г. Красноярска, экспериментальной площадки министерства здравоохранения Красноярского края «Центр содействия укреплению здоровья школьников». Исследование проведено методом сплошного опроса школьников 5-11 классов.

Для изучения мнения школьников и их родителей по вопросам, касающимся режима, рациона питания, отношения к здоровому питанию, а также информированности и получения знаний по рациональному и сбалансированному питанию детей и подростков, была специально разработана анкета социологического опроса. Вопросы анкеты были разбиты по модульным блокам, что позволило детализировать значимые проблемы питания современных школьников.

В работе использованы методы описательной статистики с использованием статистического пакета IBM SPSS Statistics.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования выявлено, что большинство обучающихся завтракают дома ежедневно (63,3 %), в преобладающем числе это были ученики 5-8 классов. Отсутствие ежедневного завтрака отмечалось у 1/3 всех опрошенных обучающихся 9-11 классов (рис. 1).

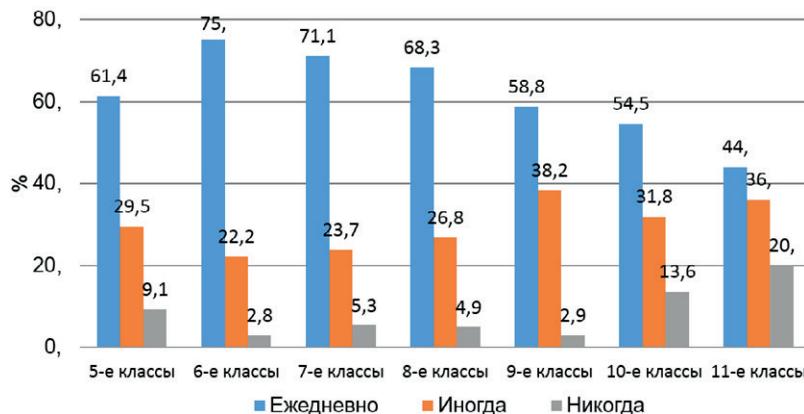
Данную тенденцию можно проследить и по результату опроса среди 1-11 классов. Согласно исследованию, регулярно дома завтракают в учебные дни 69,5 % обучающихся. К концу обучения в школе среди старшеклассников показатель завтракающих школьников достоверно снижается ($p < 0,05$), что, как правило, связано со взрослением и самостоятельностью детей, контроль родителей становится значительно меньше, подростки предоставлены сами себе [5].

Изучение мнения школьников в нашем исследовании по числу приемов пищи ежедневно и соблю-

Распределение ответов респондентов разных классов на вопрос «Завтракаешь ли ты ежедневно дома?»
(данные за 2022 год)

Figure 1

Distribution of responses from respondents of different classes to the question "Do you have breakfast at home every day?" (data for 2022)



дении режима питания позволило выявить в динамике увеличение числа школьников, питающихся 3-5 раз в сутки, с 53,3 % в 2019 г. до 71,3 % в 2022 году. Среди опрошенных подростков, 14,6 % едят лишь 1-2 раза в день, 9,2 % респондентов указали, что употребляют пищу столько, сколько захотят, по мере наступления голода. Также стоит отметить, что 5 % школьников употребляют пищу 7-8 раз в день.

Согласно опросу, проведенному среди школьников Москвы и их родителей, 42 % детей 7-11 лет имеют трехразовое питание, 24 % — двухразовое, а 35 % родителей не смогли ответить точно на этот вопрос, потому что не знают о количестве приёмов пищи их ребенком. Также известно, что учащиеся 8 классов в большей степени придерживаются одного или двух приёмов пищи [6].

Одним из принципов рационального питания является соблюдение его режима. Оно заключается в том, что важно не только количество приемов пищи, но и промежуток между ними. Школьниками рекомендован 4-5-кратный прием пищи с интервалом в 3,5-4 часа и в строго определенные часы. Исследование показало, что принимают пищу в одно и то же время большинство школьников 5-х, 6-х и 11-х классов — 64,6 ± 1,8 %. Учащиеся с 7-х по 10-е классы практически в равной степени давали как положительный, так и отрицательный ответы на вопрос по соблюдению режима питания. В среднем, по результатам опроса в 2022 г., режим питания соблюдали 53,3 ± 2,1 % респондентов, что оказалось на 6,6 % больше в сравнении с 2019 годом.

По данным анкет, в Иркутской области с интервалами в 2-3 часа питаются 37,5 ± 2,6 % городских школьников, что на 15,8 % меньше в сравнении с Красноярском [7]. Одной из причин нарушения соблюдения режима питания может быть обучение во вторую смену [8].

Нами была проанализирована удовлетворенность респондентов питанием в школьной столовой. В

2019 году школьную столовую ежедневно посещали только 17,5 % респондентов, а никогда не посещали столовую за период обучения — 24,4 % опрошенных. Исходя из анкетных данных 2022 года, большинство опрошенных посещали школьную столовую (43,8 %). Среди посещающих столовую иногда преобладали школьники шестых и седьмых классов — 52,8 % и 60,5 % соответственно. Нами не было выявлено различий и по частоте посещения респондентами столовой в зависимости от смены обучения. Стоит отметить, что ученики первой смены чаще посещают столовую, чем ученики второй смены — 54,3 % и 29,0 % соответственно.

Причины, по которым ученики не посещают столовую, чаще всего связаны с тем, что им не нравится еда, предлагаемая в школьной столовой — 61 %, не успевают поесть в столовой 10,2 % респондентов, 11,5 % хорошо едят дома, поэтому не посещают столовую. Также 9,8 % учеников отметили, что питание в столовой дорого обходится, 5,1 % школьников не устраивают санитарные условия в школьной столовой. Доля тех, кто удовлетворён качеством приготовления пищи в школьной столовой, составляет 34 %. Не удовлетворены качеством приготовления пищи 38,9 %, показатель вырос на 9,9 % по сравнению с данными 2019 год.

При этом, согласно результатам анкетирования исследовательской группы Гуменюк О.И. (2022) [9], «...основными причинами отказа от горячего питания в группе I стали: остывшая еда (49 %), нехватка времени на прием пищи и маленькие порции (44 %), неудовлетворительные вкусовые качества предлагаемой продукции (38 %). Для младших школьников причинами отказа является нехватка времени (67 %) и неудовлетворительные вкусовые качества предлагаемой продукции (33 %)».

Результаты нашего исследования свидетельствовали об увеличении числа детей и подростков, успевающих пообедать/перекусить во время большой перемены в школе с 34,5 % в 2019 году до 65,8 % в

2022 г. При этом преобладающее количество школьников указали в качестве основной еды или перекуса несладкую или сладкую выпечку.

К 2022 году доля школьников, предпочитающих перекус фруктами, увеличилась на 12,5 %, а доля школьников, выбирающих для перекуса булочку или сосиску в тесте, уменьшилась (табл. 1).

Большинство школьников в Российской Федерации перекусывают 1-2 раза между основными приемами пищи: чай или кофе, торт, конфеты, шоколад, бутерброд, каша, пирожок, печенье, выпечка, фрукты, салат [10].

Изучение частоты и регулярности употребления в пищу свежих овощей и фруктов показало увеличение доли респондентов, ежедневно имеющих в рационе данные продукты. Так, число респондентов, регулярно употребляющих в пищу фрукты, выросло с 88 % в 2019 г. до 90,9 % в 2022 г., свежие овощи – с 51,9 % в 2019 г. до 62,1 % в 2022 г. Более половины из числа всех школьников (66,3 %) употребляют фрукты ежедневно, 1/4 из числа всех школьников указали присутствие фруктов в их рационе 2-3 раза в неделю, редко – 9,2 %. Снижение потребления фруктов и овощей ведёт к дефициту пищевых волокон и, как следствие, к дисбактериозу, недостаточному количеству микро- и макроэлементов, таких как ретинол, тиамин, рибофлавин, аскорбиновая кислота, никотинамид [11].

Хлеб входит в ежедневный рацион питания 87,9 % опрошенных, совсем не употребляют хлеб в пищу 12,1 % школьников. Хлебобулочные изделия из белой муки в ежедневном рационе предпочитают 42,5 % респондентов, в равной степени из всех классов. Ржаной хлеб либо хлеб с отрубями употребляют 20,8 % школьников, из них около половины обучаются в 5 классе (табл. 2).

Школьники Астраханской области белый пшеничный хлеб и зерновой хлеб употребляют в 55,2 % и 36,4 % случаев соответственно, что превышает полученные нами данные. При этом авторы не определили причинно-следственную связь с внутришкольными факторами.

Молочные и кисломолочные продукты входили в ежедневный рацион питания более половины всех респондентов 53,7 ± 2,2 %, в 2022 году данный показатель вырос на 10,1 %. По данным анкетирования, 44,2 ± 1,8 % школьников предпочитают выпивать перед сном стакан молока или кисломолочного продукта (кефир, ряженка, йогурт). Анкетирование школьников г. Кемерово [12] показало, что на момент 2021 г. 23,08 % и 31,82 %

Таблица 1
Продукты питания, чаще всего употребляемые школьниками для перекуса во время перемены

Table 1
Food products most often consumed by schoolchildren for snacking during recess

Наименование продуктов питания/блюда	2019 г., %	2022 г., %	Прирост/убыль доли, %
Фрукты	24,2	36,7	+12,5
Булочка+компот/чай	33,6	30,8	-2,8
Чипсы, кириешки	7,6	8,3	+0,7
Сосиска в тесте/ гамбургер	34,7	30,8	-3,9

школьников 7-9 и 11 классов соответственно употребляют молоко или молочные продукты раз в день, что значительно ниже полученных нами показателей.

Становится ясна причина возможного несоблюдения рациона питания – внешкольные факторы, такие как семейные привычки. Авторы, с целью гигиенического воспитания школьников, сформировали чек-листы по вопросам рациональной организации питания, содержащие рекомендации по типу «обязательно завтракай» и «постарайся не есть жареное». Для профилактики в школах были разработаны буклеты по принципам рационального питания [13].

По данным анкетирования, каждый четвертый подросток из 10-11 классов не ужинает; среди них 20,2 % – девочки и 12,9 % – юношей. Мясное блюдо с гарниром имеют на ужин 18,8 % школьников, 20,4 % респондентов указали в качестве основного вечернего блюда молочную или безмолочную кашу. Число школьников, ужин которых был представлен в виде перекуса (чай с бутербродами/ выпечкой), оказалось 32,2 % в 2019 г., а в 2022 г. число таких лиц уменьшилось в 2,7 раза.

В 2022 г. количество школьников, употребляющих рыбу и рыбные блюда, увеличилось до 40,6 % (в 2019 г. – 17,1 %), а число детей, совсем не употребляющих рыбу, уменьшилось на 9,1 % по сравнению с 2019 годом. Чаще других не употребляли рыбу школьники 7 и 8 классов (39,5 % и 24,4 %). Анализ ответов респондентов в сравнении 2019-2022 гг. показал, что школьники стали чаще включать рыбные блюда в свой рацион. Так, количество респондентов, указавших, что едят рыбные блюда 2 раза и более в неделю, увеличилось с 17,1 % в 2019 году до 40,6 % в 2022 году. Сладости и/или сладкие напитки присутствуют в ежедневном

Таблица 2
Вид хлебобулочных изделий, употребляемых в пищу респондентами

Table 2
The type of bakery products consumed by the respondents

Наименование хлебобулочных изделий	5-е классы	6-е классы	7-е классы	8-е классы	9-е классы	10-е классы	11-е классы
Хлеб из белой муки	9,1	30,6	26,3	12,2	32,4	27,3	12,0
Серый хлеб	47,7	5,6	18,4	19,5	17,6	40,9	24,0
Ржаной хлеб	40,9	50,0	42,1	48,8	38,2	27,3	44,0

рационе у 64,4 % школьников, часто и в большем количестве сладости употребляют 10,6 % респондентов.

Аналогичный опрос проводился в г. Краснодаре в 2021 году. Исследование проходили 360 учащихся младших, средних и старших классов. По его результатам можно сказать, что среди респондентов 12-18 лет 38,2 % потребляют в сутки рыбопродукты в соответствии с рекомендуемыми нормами, что меньше, чем процент среди учащихся, которых опросили мы [14].

По данным опроса, проходившего в Нижегородском регионе [15], доля школьников, которые включают в свой рацион рыбные блюда, составляет 44 % в возрастной группе 11-13 лет и 39 % – 14-17 лет. Можно заметить, что это немного больше, чем в группе обследованных нами школьников.

Сладости и/или сладкие напитки присутствуют в ежедневном рационе у 64,4 % школьников, часто и в большем количестве сладости употребляют 10,6 % респондентов. В проведенном Технологическим институтом пищевой промышленности исследовании в городе Кемерово [16] отмечается, что среди 150 респондентов очень большой процент школьников употребляют в пищу сладости ежедневно: 29 % – 3 раза в день, 30 % – 2 раза, 14 % – один, через день – 21 % и лишь 4 % употребляют сладкие продукты реже указанных сроков. В 2019 году в санаторном городе Евпатория обследовались 42 ребенка школьного возраста, в результате исследования выяснили, что 82 % респондентов отдают предпочтение сладостям каждый день, 18 % – не менее 2 раз в день. Газированные напитки в рационе школьников встречаются у 14 % – более 3 раз в день, у 76 % – 1-2 раза в неделю.

Согласно проведенному опросу в г. Иркутск [18] можно сделать вывод, что школьники недостаточно получают животного белка, так как употребляют

мясо 3-4 раза в неделю, что является недостаточным для растущего организма [17]. Сравнивая процентные отношения употребления в пищу сладостей и сладких напитков, мы можем сделать вывод, что у школьников в городе Красноярске данная продуктовая категория встречается значительно реже.

Особый интерес представляет анализ информированности школьников 5-11 классов г. Красноярска о правильном питании. Необходимо отметить, что здоровое питание, которое отвечает требованиям безопасности, создает условия для физического и интеллектуального развития. Поэтому дети школьного возраста должны это знать и следовать рекомендациям. Исследование показало, что в 2022 году количество респондентов, считающих, что от правильного питания зависит их здоровье и успеваемость, выросло на 5,2 % по сравнению с 2019 г. (с 76,9 % до 82,1 %), как среди мальчиков (83,6 %), так и среди девочек (80,6 %). Чаще положительно на данный вопрос отвечали школьники пятых и восьмых классов (рис. 2).

Анализ показал, что дети сами задумываются о своём питании, стремятся к здоровому и полноценному питанию, причём родительский контроль здесь не играет роли. Около трети родителей не знают, что берут с собой на перекус их дети, поэтому можно сделать вывод, что школьники сами несут за себя ответственность и могли бы самостоятельно составлять рацион питания. При этом, 83,6 % мальчиков и 74,2 % девочек считают свое питание здоровым и полноценным.

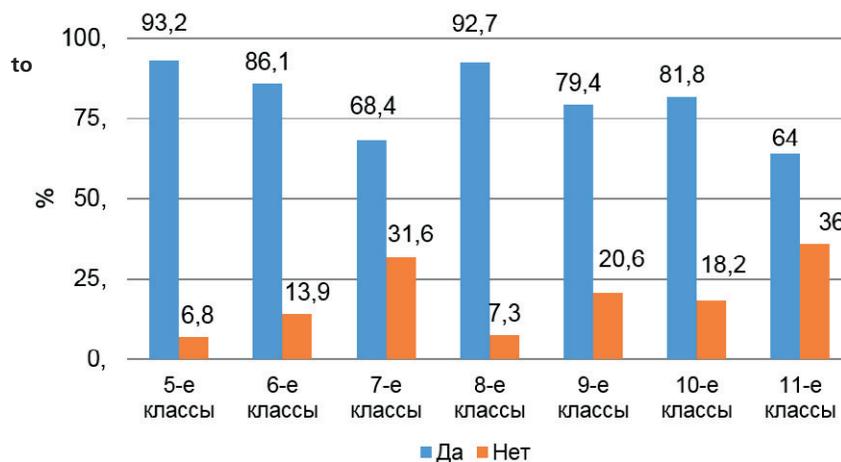
Проведение информационно-образовательных мероприятий по пропаганде правильного питания является неотъемлемой частью просветительской работы, основанной на рекомендации Министерства здравоохранения РФ и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий». В России созданы информационные платформы в формате видео-уроков по приготовлению блюд и основам правильного питания,

Рисунок 2

Распределение ответов школьников разных классов на вопрос «Считаешь ли ты, что от правильного питания зависит твоё здоровье и успеваемость?» (данные 2022 г.)

Figure 2

Distribution of responses from schoolchildren of different grades the question "Do you think that your health and academic performance depend on proper nutrition?" (data 2022)



также проводятся интерактивные игры, познавательные беседы. Эти эффективные формы пропаганды здорового питания развивают коммуникативные навыки в интернет-пространстве [19, 20].

Анализ изучения ответов респондентов (2019 г. и 2022 г.) на вопрос «Где вы получаете информацию о правильном и здоровом питании?» показал, что основную информацию в 2022 году школьники получали дома. При этом выросло число респондентов, получающих информацию о правильном и здоровом питании в школе (с 7,4 % до 30,4 %).

Чаще других информацию по вопросам правильного питания получали в школе учащиеся 10 классов (63,6 %), дома – ученики 5-х и 8-х классов (61,4 % и 58,5 %) (рис. 3).

В целях обеспечения реализации мероприятий по повышению информированности школьников об основных принципах здорового питания в Красноярском крае внедряются просветительские программы Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Приказ № 115 от 25.03.2021 «Об утверждении Плана мероприятий (дорожной карты) по обеспечению внедрения обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания»), способствующие развитию культуры здорового питания, обеспечивающие ликвидацию микронутриентной недостаточности, сокращение потребления соли, добавленного сахара, насыщенных жиров, увеличение потребления овощей, фруктов, профилактику алиментарно-зависимых заболеваний у детей школьного возраста.

Выявленные данные ответов респондентов о получении информации по вопросам правильного и здорового питания в школе коррелируют с увеличением ответов о регулярном проведении в школе мероприятий по ЗОЖ (рис. 4).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты комплексного социологического исследования свидетельствуют об актуальности проблемы правильного питания школьников г. Красноярска и необходимости разработки практических рекомендаций, направленных на ее решение. Примеры регионов также свидетельствуют о необходимости внедрения современных подходов для решения этой проблемы.

Установлено, что современные школьники достаточно информированы по вопросам здорового питания – $78,8 \pm 2,3$ %, однако, только каждый второй респондент придерживается правильного режима питания (53,3 %). При этом, 1-2 раза в день едят 14,6 % школьников, 9,2 % – «когда захотят», 5 % – 7-8 раз. Большая часть школьников (63,3 %) завтракают дома, остальные пропускают первый прием пищи. При этом школьники 5-8 классов чаще завтракают по утрам, чем школьники старших классов, 44 % и 75 % соответственно. Каждый третий школьник не удовлетворен качеством приготовления пищи, а 46,5 % респондентов – предлагаемым в школьной столовой меню.

Рацион питания включает в себя большое количество жиров и быстро усваиваемых углеводов. Для

Рисунок 3
Распределение ответов учащихся разных классов на вопрос «Где ты получаешь информацию о правильном и здоровом питании?» (данные 2022 года)

Distribution of responses from students of different grades to the question "Where do you get information about proper and healthy nutrition?" (data from 2022)

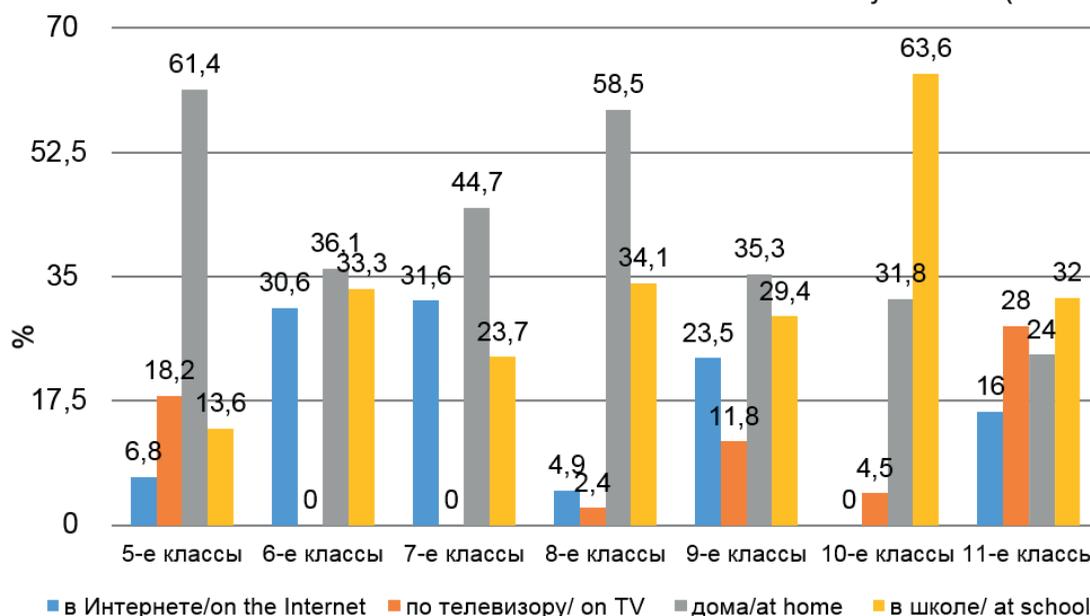
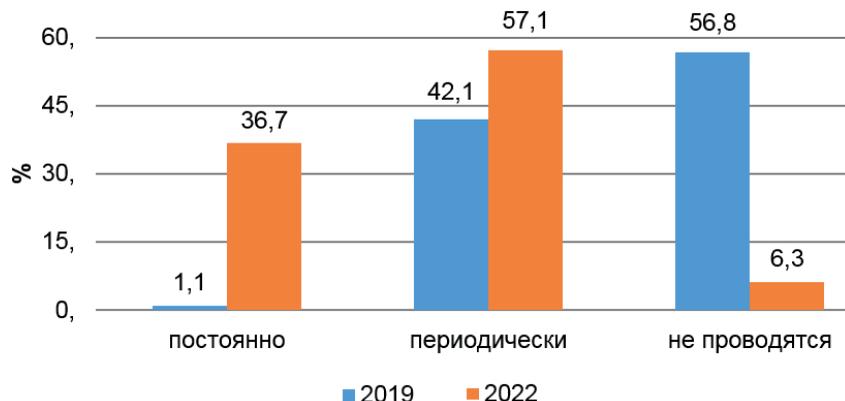


Рисунок 4

Распределение ответов респондентов на вопрос «Проводятся ли в школе мероприятия по пропаганде здорового питания (конкурсы, классные часы и др.)?»

Figure 4

Distribution of respondents' answers to the question "Are there any events at school to promote healthy eating (contests, class hours, etc.)?"



перекуса во время перемены употребляются такие продукты, как фрукты (36,7 %), булочка + компот/чай (30,8 %), чипсы и кириешки (8,3 %), сосиска в тесте/гамбургер (30,8 %). На фоне этого наблюдается отсутствие в рационе белкового компонента.

Число школьников, утверждающих, что их питание является здоровым и правильным, увеличилось на 28,5 % по сравнению с 2019 годом; при этом в гендерном сравнении преобладали мальчики (83,6 % против 74,2 %).

Таким образом, полученные данные дают основание для разработки современных организационных и просветительских подходов в вопросах здорового питания школьников. Прежде всего, необходимо пересмотреть меню школьной столовой в пользу сложных углеводов, и обеспечить ликвидацию микронутриентной недостаточности, сокращение

потребления соли, добавленного сахара, насыщенных жиров, увеличение потребления овощей, фруктов, в целях профилактики алиментарно-зависимых заболеваний у детей школьного возраста.

Для информированности школьников и членов семьи по вопросам здорового образа жизни необходимо проводить активную просветительскую работу во время классного часа, в рамках мастер классов, и привлекать к этому работников психолого-педагогической и медицинской специальностей.

Информация о финансировании и конфликте интересов

Исследование не имело спонсорской поддержки. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES:

1. Federalnyy zakon ot 02.01.2000 № 29-FZ «O kachestve i bezopasnosti pishchevykh produktov» (red. 13.07.2020). ConsultantPlus. URL: www.consultant.ru. Russian (Федеральный закон от 02.01.2000. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (ред. от 13.07.2020) //СПС КонсультантПлюс. URL: www.consultant.ru)
2. 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. *Nutrition Issues*. 2022; 91(4(542)): 54-63. Russian (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(542). С. 54-63.)
3. Cukareva EA, Avchinnikova DA. Comparative characteristics of the actual nutrition of younger schoolchildren with different indicators of nutritional status. *Hygiene and Sanitation*. 2021; 100(5): 512-518. Russian (Цукарева, Е.А., Авчинникова Д.А. Сравнительная характеристика фактического питания младших школьников с различными показателями пищевого статуса //Гигиена и санитария. 2021. Т. 100, № 5. С. 512-518.)
4. Aminova OS, Tyatenkova NN, Uvarova YE. Nutrition of young people as a factor of self-preservation behavior. *Youth Health: New Challenges and Prospects*. М.: Publishing «Science Book», 2019; 5: 205-218. Russian (Аминова О.С., Тятенкова Н.Н., Уварова Ю.Е. Питание молодежи как фактор самосохранительного поведения //Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. М.: Издательство «Научная книга», 2019. Т. 5. С. 205-218.)
5. Gorelova ZYu. Hygienic Assessment of Contemporary Nutrition of Schoolchildren at Home. *Population Health and Habitat – ZNISO*. 2022; 30(8): 31-36. Russian (Горелова Ж.Ю. Гигиеническая оценка домашнего питания современных школьников //Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2022. Т. 30, № 8. С. 31-36.)
6. Kuchma VR, Makarova AJ. Estimation of nutrition structure in system of training of children and adolescents for healthy nutrition. *Russian Pediatric Journal*. 2018; 5: 297-300. Russian (Кучма В.Р., Макарова А.Ю. Оценка структуры питания

- обучающихся в системе обучения детей и подростков здоровому питанию //Российский педиатрический журнал. 2018. № 5. С. 297-300.)
7. Efimova NV, Myl'nikova IV, Turov VM. Nutrition patterns in urban and rural schoolchildren of Irkutsk region. *Human Ecology*. 2020; 3: 23-30. Russian (Ефимова Н.В., Мильникова И.В., Туров В.М. Питание школьников, проживающих на городских и сельских территориях Иркутской области //Экология человека. 2020. № 3. С. 23-30.)
 8. Tapeshkina NV, Popkova LV. School-aged children morbidity dynamics of alimentary-dependent diseases in Mezhdurechensk during the 2010-2016 period. *Population Health and Habitat*. 2019; 1: 14-17. Russian (Ташешкина Н.В., Попкова Л.В. Динамика распространенности алиментарно-зависимых болезней у детей школьного возраста г. Междуреченска за период 2010-2016 гг. //Здоровье населения и среда обитания. 2019. № 1. С. 14-17.)
 9. Gumenyuk OI, Khalmurzиеva ED, Akhmedova YK, Chernenkov YV, Denisova AA. Assessing students' satisfaction on school meal. *Experimental and Clinical Gastroenterology*. 2022; 202(6): 113-118. Russian (Гуменюк О.И., Халмурзиева Э.Д., Ахмедова Ю.К., Черненко Ю.В., Денисова А. А. Оценка удовлетворенности обучающихся школьным питанием //Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2022. Т. 202, № 6. С. 113-118.)
 10. 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. *Nutrition Issues*. 2022; 91(4): 54-63. Russian (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.)
 11. Morgul' AR, Kosenko VB, Kosenko LB. Study of the vitamin composition of the diet of adolescents. V Materials of the Interregional Science and Practical Conference. Rostov-na-Donu, 2018. P. 60-64. Russian (Моргуль А.Р., Косенко В.Б., Косенко Л.Б. Исследование витаминного состава рациона питания подростков //Материалы V межрегион. науч.-практ. конф. Ростов-на-Дону, 2018. С. 60-64.)
 12. Plastun AD, Neifel'd AA. Modern scientific views in the era of global transformations: problems, new vectors of development. XLII Materials of all-Russian Science and Practical Conference. Rostov-na-Donu, 2021. Vol. 1. P. 809-815. Russian (Пластун А.Д., Нейфельд А.А. Современные научные взгляды в эпоху глобальных трансформаций: проблемы, новые векторы развития //Матер. XLII Всерос. науч.-практ. конф. Ростов-на-Дону, 2021. Т. 1, С. 809-815.)
 13. Milushkina OY, Skoblina NA, Devrishov RD, Kudryasheva IA, Khorosheva IV. The risk from the influence of factors of the intra-school environment and extracurricular factors on the health of schoolchildren. *Modern Problems of Healthcare and Medical Statistics*. 2023; 1: 46-62. Russian (Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А., Девришов Р.Д., Кудряшева И.А., Хорошева И.В. Риск от влияния факторов внутришкольной среды и внешкольных факторов на здоровье школьников //Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2023. № 1. С. 46-62.)
 14. Viktorova EP, Lisovaya EV, Sverdlichenko AV, Vorotyntsev DA, Bardizh DR. Study of the compliance of the actual consumption of food products by schoolchildren with the recommended consumption norms. *Modern Technologies*. 2021; 17(4): 24-32. Russian (Викторова Е.П., Лисовая Е.В., Свердличенко А.В., Воротынцев Д.А., Бардизх Д.Р. Исследование соответствия фактического потребления школьниками продуктов питания рекомендуемым нормам потребления //Новые технологии. 2021. Т. 17, № 4. С. 24-32.)
 15. Dyudyakov AA, Rakhmanov RS, Korotunov YV, Gruzdeva AE. Correction of schoolchildren's diets with biologically active additives. *Hygiene and Sanitation*. 2002; 2: 41-43. Russian (Дюдяков А.А., Рахманов Р.С., Коротунов Ю.В., Груздева А.Е. Коррекция рационов питания школьников биологически активными добавками //Гигиена и санитария. 2002. № 2. С. 41-43.)
 16. Shhelkanovcev VA, Mayurnikova LA, Zinchuk SF. Assessment of nutrition stereotypes of schoolchildren and students of Kemerovo. *Siberian Medical Journal*. 2007; 1: 58-61. Russian (Щелкановцев В.А., Майурникова Л.А., Зинчук С.Ф. Оценка стереотипов питания школьников и студентов города Кемерово //Сибирский медицинский журнал. 2007. № 1. С. 58-61.)
 17. Kudrevatykh MA, Shatkhanova NA. Assessment of School Nutrition and Its Impact on Physical Development and Morbidity. *Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal)*. 2020; 5: 81-85. Russian (Кудреватых М.А., Шатханова Н.А. Оценка питания школьников и его влияние на физическое развитие и заболеваемость //Acta biomedica scientifica (Восточный сибирский биомедицинский журнал). 2020. Т. 5, № 5. С. 81-85.)
 18. Sukhareva IA. Assessment of food preferences of school-age children in the resorts of Crimea. *Bulletin of Physiotherapy and Balneology*. 2019; 1: 124. Russian (Сухарева И.А. Оценка пищевых предпочтений детей школьного возраста на курортах Крыма //Вестник физиотерапии и курортологии. 2019. № 1. С. 124.)
 19. Gorelova JU, Solovyova UV, Letuchaya TA. Modern information technologies for improving the literacy of schoolchildren in the field of healthy nutrition. *Eurasian Scientific Association*. 2020; 8-3(66): 136-141. Russian (Горелова Ж.Ю., Соловьева Ю.В., Летучая Т.А. Современные информационные технологии по повышению грамотности школьников в области здорового питания //Евразийское Научное Объединение. 2020. № 8-3(66). С. 136-141.)
 20. Makeeva AG. Digital model of the organization of teaching schoolchildren the basics of proper nutrition. *Nizhny Novgorod education*. 2019; 3: 69-74. Russian (Макеева А.Г. Цифровая модель организации обучения школьников основам правильного питания //Нижегородское образование. 2019. № 3. С. 69-74.)

КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ АДРЕСОВАТЬ:

ГАЛАКТИОНОВА Марина Юрьевна
180000, г. Псков, пл. Ленина, д. 2, ФГБОУ ВО ПсковГУ
E-mail: myugal@mail.ru

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

ГАЛАКТИОНОВА Марина Юрьевна, доктор мед. наук, доцент, профессор кафедры клинической медицины, ФГБОУ ВО ПсковГУ, г. Псков, Россия. E-mail: myugal@mail.ru

ТИХОНОВА Наталья Владимировна, канд. мед. наук, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения, ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск, Россия. E-mail: nvt24@mail.ru

КУТУМОВА Ольга Юрьевна, канд. мед. наук, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения, ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск, Россия. E-mail: krascmp@yandex.ru

INFORMATION ABOUT AUTHORS

GALAKTIONOVA Marina Yurievna, doctor of medical sciences, docent, professor of the department of clinical medicine, Pskov State University, Pskov, Russia. E-mail: myugal@mail.ru

TIKHONOVA Natalya Vladimirovna, candidate of medical sciences, docent of the department of public health and healthcare, Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V.F. Voino-Yasenetsky, Krasnoyarsk, Russia. E-mail: nvt24@mail.ru

KUTUMOVA Olga Yurievna, candidate of medical sciences, docent of the department of public health and healthcare, Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V.F. Voino-Yasenetsky, Krasnoyarsk, Russia. E-mail: krascmp@yandex.ru