

АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ФАСТ-ФУДА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

В.С. Яцкевич

Научный руководитель: О.В. Заяц

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание.

Недостаток времени, некомпетентность в вопросах культуры, темп современной жизни – всё это привело к неразборчивости в выборе пищевых продуктов.

Все знают о необходимости рационального питания, но не многие думают о нём. Среди подростков растёт популярность продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, консерванты и другие модифицированные компоненты.

Согласно современным представлениям, фаст-фудом называется пища, которую можно быстро подать готовой к употреблению. К сожалению, доступность, улучшенный добавками вкус и маркетинговые стратегии делают данную пищу быстрого приготовления популярной среди детей и подростков.

Одним из важных достоинств точек быстрого питания является то, что они ориентированы на максимальную скорость обслуживания и стандартизированы на минимизацию времени ожидания. Таким образом, покупатели могут сэкономить время на домашнем приготовлении пищи, но количество блюд, как правило, здесь весьма ограничено [1].

Дети и подростки являются наиболее чувствительной к неблагоприятным воздействиям различных факторов окружающей среды возрастной группой. Поэтому динамику состояния здоровья учащихся рассматривать как барометр социально-экономического развития общества, а также как критерий санитарно-эпидемического благополучия всего населения страны [2].

Изучение состояния питания позволяет не только оценить его как основной фактор формирования здоровья, но

и установить наличие факторов риска, связанных с нарушениями режима питания, вредными пищевыми привычками, повышающими вероятность нарушений в деятельности органов и систем. Изучение и анализ взаимосвязей особенностей рациона питания, работоспособности и состояния здоровья позволит обосновать необходимые профилактические и оздоровительные мероприятия в мониторинге здоровья молодежи [3].

Цель исследования: изучить распространенность употребления Fast-Food среди школьников.

Материал и методы исследования. Для исследования студентов мы использовали метод анкетирования с помощью платформы Google Forms.

В работе представлены результаты анализа анкетирования 89 человек, из них 74 девушки и 15 парней.

Возрастная категория опрошенных школьников составляет от 7 до 17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам анкетирования установлено, что 12,4% респондентов не употребляют «фаст-фуд», 64% – редко (раз в месяц), 22,5% – иногда (раз в неделю), а 1,1% – не употребляют.

Большая часть опрошенных школьников 57,3% имеют представление о влиянии употребления «фаст-фуда» (рис. 1).



Рисунок 1 – Информированность школьников о влиянии фаст-фуда на состояние здоровья

Школьники недооценивают важность питания в своей повседневной жизни.

Проблемы с органами пищеварения имеют 13,5% респондентов, 18% – затрудняются ответить, а 68,5% – здоровы (рис. 2).

Как показали проведенные исследования, 52,8% опрошенных стараются исключить из своего рациона питания вредные продукты, 38,2% – не исключают и только 9% анкетированных постоянно контролируют характер питания.

Избыточную массу тела имеют 23,6% респондентов.

Как известно, семья оказывает большое влияние на формирование питания детей. По результатам анкетирования было выявлено, что у 41,6% респондентов в семье не одобряют употребление «фаст-фуда» в рационе питания, 52,8% – относятся нейтрально, а у 5,6% – поддерживают.

На вопрос о добавлении в школьное питание картофеля фри, бургеров или пиццы 19,1% респондентов ответили положительно и считают это правильным (рис. 3).



Рисунок 2 – Распространенность заболеваний желудочно-кишечного тракта среди школьников



Рисунок 3 – Пожелания школьников о добавлении в состав школьного питания пиццы, картофель фри, бургеров

На формирование здорового питания также влияет употребление газированных напитков. Газировки/соки в свой рацион включают 9% респондентов, чай/кофе – 55,1% и воду/морс/компот – 36% анкетированных.

Многие респонденты считают (67,4%), что при приготовлении «фаст-фуда» в ресторанах быстрого питания добавляют гораздо больше соли и сахара, чем в домашние блюда, 3,4% – так не считают, а 29,2% опрошенных не задумываются об этом.

По данным анкетирования установлено, что 88,8% респондентов не имеют зависимости от «фаст-фуда», а 11,2% анкетированных затруднились с ответом.

Выводы.

Школьники недостаточно осведомлены об отрицательном влиянии фаст-фуда на организм.

Многие школьники регулярно потребляют фаст-фуд, что указывает на необходимость проведения просветительной работы среди данной группы населения.

Литература

1. Влияние социально-гигиенических факторов на состояние здоровье студентов Дальневосточного федерального

университета / О. Б. Сахарова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2006. – № 2. – С.56–61.

2. Конь, И. Я. Актуальные проблемы организации питания школьников / И. Я. Конь, Л. Ю. Волкова, С. А. Дмитриева // Вестник ОГУ. – 2005. – № 11. – С.43–47.

3. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : пособие для студентов лечебного факультета в 3 частях / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – Ч. 1. – 424 с.

Репозиторий ГрГМУ