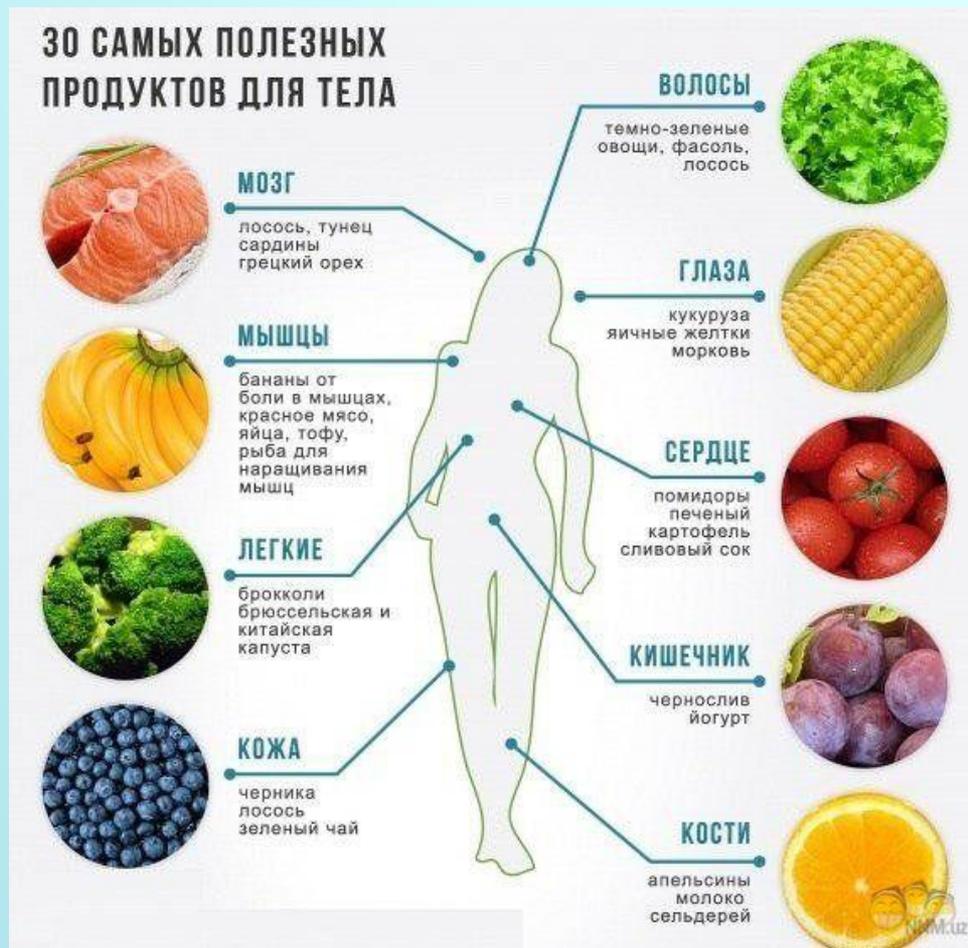


СТЕРЕОТИПЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

САМЫ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



- ▣ **Формирование стереотипов пищевого поведения** является продуктом взаимодействия множества факторов, среди них особенно значимые – национальные традиции, социальная среда, возраст, материально-экономическое положение, объем знаний по вопросам питания и общий уровень образованности, личные вкусовые пристрастия. В связи с этим формирование рациона питания в целом в значительной степени определяется стереотипом пищевого поведения человека.

- ▣ Одной из категорий людей, чей организм наиболее остро нуждается в полноценном восполнении потребностей в энергии и питательных веществах, являются **молодые люди в возрасте 15–22 лет**, так как организм человека активно формируется, а физические, психоэмоциональные и умственные нагрузки постоянно возрастают. При этом, как правило, у людей этого возраста не наблюдается серьезного отношения к формированию рациона.

- В нашем исследовании приняли участие 30 человек (школьники десятых и одиннадцатых классов), 34 человека (студенты четвертого и пятого курсов). Опрос проводился методом анкетирования.
- Анкета содержала 15 вопросов, формирующих представление о рационах питания респондентов, отношении к функциональным продуктам питания, употреблении витаминно-минеральных комплексов, доле в рационе продуктов со своего приусадебного участка, и другие вопросы, помимо этого опрашиваемым предлагалось указать частоту потребления основных продуктов питания, что позволило сформировать представление непосредственно о стереотипах пищевого поведения респондентов.

□

- ▣ **Превалирующий стереотип питания** для подавляющего большинства опрошенных школьников и студентов – это стереотип, «создающий риск йоддефицитных состояний» (около 90 % и 95 % соответственно).
- ▣ Данный стереотип питания характеризуется редким употреблением в пищу морепродуктов и низким содержанием в рационе продуктов, богатых йодом.

□ **Вторым стереотипом питания**, характерным для большинства респондентов обеих опрошенных групп, является стереотип, «создающий риск нарушения углеводного обмена» (около 40 % и 50 % респондентов соответственно). Данный стереотип характеризуется повышенным или преимущественным потреблением высококалорийных продуктов, кондитерских изделий, конфет, сладостей.

□

□

- Анкета для школьников содержала вопрос **«В каких продуктах питания вы себя ограничиваете в связи с заболеваниями, если таковые имеются?»**. Восемьдесят один процент опрошенных ответили отрицательно (т. е. не ограничивают); 5 % ограничивают себя в острой пище, а 8 % – в жирной и жареной, в связи с заболеваниями желудочно-кишечного тракта; 6 % респондентов ограничивают себя в цитрусовых либо в шоколаде, что может свидетельствовать о наличии у них аллергической реакции на данные продукты.

□ При ответе на вопрос **«Какие продукты вы бы хотели включить в рацион?»** 43 % опрошенных студентов упомянули фрукты, а 36 % опрошенных – морепродукты.

75 % опрошенных школьников не указали ничего; 22 % указали фрукты и натуральные соки, 2 % – морепродукты и 1 % – обогащенные продукты.

- ▣ **Интересно, что на просьбу перечислить некоторые из употребляемых витаминно-минеральных препаратов 57 % школьников затруднились ответить. Вариантами ответов были: «разные, витамины, дрожжи, мумие, не понимаю» Этот факт говорит как о недостаточной информированности большего числа респондентов в вопросах рационального питания, так и о малой доступности витаминно-минеральных комплексов.**

- Анализ опроса школьников старших классов и студентов старших курсов позволил не только выявить ряд серьезных проблем в процессе формирования рационов данных групп населения и установить стереотипы пищевого поведения большинства опрошенных, но и показал, что подавляющее большинство респондентов не прибегают к оптимизации рационов за счет использования витаминно-минеральных препаратов либо включения в рацион обогащенных функциональных продуктов питания.

- ▣ **Вышеизложенное позволяет сделать вывод о широком распространении в обследуемых группах населения стереотипов питания, направленных на формирование микроэлементозов! и гиповитаминозов!**