

**Аналитическая справка
по результатам социологического исследования
«Полноценное питание. Пищевые привычки школьников»
2021 год.**

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: выявление пищевых предпочтений школьников за последние 4 года, придерживаются ли они принципов полноценного, питания.

Задачи:

1. Изучение режима, рациона и пищевых пристрастий школьников города Сургута
2. Выявить степень удовлетворённости учащихся питанием в школьной столовой.
3. Изучение уровня информированности школьников о принципах рационального питания и необходимости проведения мероприятий по мотивации к полноценному питанию и формированию здорового образа жизни.

В социологическом исследовании 2021 года приняли участие **3538** человека – это учащихся 7-8 классов из **40** муниципальных общеобразовательных организаций города Сургута в возрасте 13 лет (48,8%), 14 лет (37,1%) и 12 лет (11,3%).

По итогам проведенного социологического исследования были получены следующие результаты.

Наиболее полно понимают термин «полноценное питание» - трёхразовое горячее, сбалансированное по составу питание, большинство опрошенных учеников 52,8%, вместе с тем 37,9% опрошенных понимают этот термин как - соблюдение режима питания, что тоже является верным, но недостаточно точно раскрытым. Склонны заблуждаться в правильном трактовании данного термина и понимать его как «употребление пищи лишь в зависимости от чувства голода» 38,4% подростков, 27,9% опрошенных считают, что полноценное питание - это употребление домашней пищи, а 14,9% понимают под этим термином - употребление пищи, не содержащей консерванты. По сравнению с данными 2020 года количество детей, которые заблуждаются в правильном понимании термина «полноценное питание» растет и это является тревожным сигналом.

По результатам социологического исследования видно, что 31,9% питаются горячей пищей три раза в день (в 2020 году этот показатель составлял 29%). Горячую пищу в основном два раза в день употребляют большинство опрошенных детей 44,5%. Важно отметить снижение процента детей, питающихся горячей пищей один раз в день - 19% по сравнению с предыдущим годом, когда этот показатель был равен 22%. Этот пункт в опросе продолжает показывать положительную динамику.

35,8% детей ежедневно употребляет горячую пищу, однако 24,9% не употребляют ее, как правило, один раз в три дня, а вот 13,8% - один раз в неделю обходятся без горячего. У 11,1% опрошенных случается отсутствие горячей пищи в течение дня на постоянной основе (ежедневно); данный показатель немного снизился по сравнению с 2020-2019г, где составлял 13%.

Завтракать полезной горячей пищей, такой как разнообразные каши, омлет или оладьи, предпочитают большинство учащихся – 36,1% (отмечается положительная тенденция, т.к. в 2020г этот показатель так же был достаточно на высоком уровне 34%), предпочитают мюсли или хлопья с молоком 9,6%, а вот ограничиваются чаем и

бутербродом 28,3% опрошенных, это достаточно высокий показатель по сравнению с прошлым годом (17%). Не завтракают 15,9% детей, что на 13% меньше чем в 2020г.

Привыкли досаливать пищу за столом, если она недостаточно соленая 60,4% детей, 35,6% не делают этого, и 3,9% досаливают еду практически всегда, даже не пробуя ее. Данные по этому показателю практически не изменились по сравнению с прошлым годом, негативная тенденция продолжается, т.к. физиологическая норма потребления соли – 5 граммов, это примерно 1 чайная ложка. Злоупотребление солью может служить одной из причин развития гипертонии, болезней сердца, проблем с почками и суставами.

В ходе проведения социологического опроса были выявлены пищевые предпочтения сургутских школьников, а именно, что они едят и с какой периодичностью. Так же стоит отметить, что их рацион достаточно разнообразен и включает в себя все больше необходимых для растущего организма продуктов, таких как мясо и рыба, фрукты и овощи, различные крупы (таблица №1).

Таблица 1

Как часто Вы употребляете в пищу следующие продукты			
<i>Пищевые продукты</i>	<i>Ежедневно %</i>	<i>Несколько раз в неделю %</i>	<i>Реже 1 раза в неделю или никогда %</i>
Колбаса, сосиски	14	62	27
Мясо (говядина, свинина, курица)	45	49	6
Рыба и морепродукты	6	51	43
Первые горячие блюда (суп, борщ, бульон и т.д.)	45	49	6
Молочные продукты	58	37	5
Овощи	63	34	3
Фрукты	65	34	4
Крупы (каши и блюда из них)	26	57	19
Макаронные изделия	20	71	9
Сладости (конфеты, варенье, мед)	41	50	9
Газированные напитки	14	53	33
Продукты быстрого приготовления (фаст-фуд) – картошка фри, гамбургер, шаурма, пицца и т.п.	4	42	56

Большинство учащихся 7-8 классов города Сургута питаются в школьных столовых (70%). Стоит отметить, что впервые с 2018 года этот показатель изменился и в количество детей, питающихся в столовой, уменьшилось (с 2018 по 2020 год этот показатель был равен 79%). Полностью устраивает питание в школьной столовой лишь 21,8% опрошенных детей, а вот 62% питающихся в столовой детей, не всегда все устраивает в ней. Из тех, кто регулярно питается в школьной столовой, большинство не довольны качеством блюд – 65,2%, однообразием школьного меню – 45,2% и объемом самой порции – 15,3%, так же 6% детей считают, что питание дорогое, 3% детей выбирали такие ответы как: «холодная пища», «волосы в еде», «недоваренная пища», «нет выпечки».

Предпочитают не посещать школьную столовую 30,1% опрошенных детей. 65,9% из тех кто, не питается в столовой, недовольны качеством блюд в ней (на 10% меньше

чем в 2020 году), однообразием меню - 31,3% опрошенных детей, объемом порции – 8,3% опрошенных детей; считают, что питание дорогое или не питаются по причине отсутствия чувства голода или нехватки времени – 10% опрошенных подростков.

20% опрошенных детей хотели бы изменить меню в школьных столовых, 34,7% изменили бы само качество приготовленной пищи, 31,9% добавили бы в него больше продукции для перекусов – снеки, бутерброды или пиццу, однако такая еда не всегда является полезной, внесли бы коррективы в объем порций 3%.

Значительные изменения мы можем наблюдать в вопросе «перекусываете ли вы дополнительно между основными приемами пищи». 51% опрошенных детей не перекусывают помимо основного приема пищи, в то время как в 2020г таких детей было большинство 64%. Из тех, кто все таки предпочитает перекусы (49%) большинство склонны выбирать для них йогурты, творожки, фрукты или овощи – 67%, а шоколад или фаст-фуд (картофель фри, гамбургер, чипсы) - 30%, печенье, хлебцы или бутерброды, чай, кофе – 3%

74,4% опрошенных детей считают, что они питаются правильно. В 2020г этот показатель был равен 51%. 53,3% школьников считают, что питаться правильно им мешает ограничение во времени, нет возможности питаться полноценно дома у 16,8% детей (в 2020г количество таких детей составляло всего 7%), а 14,6% учащихся считают, что питаться правильно им мешают денежные ограничения.

Информацию о том, как необходимо правильно питаться большинство опрошенных детей 72,6% получают от родителей (взрослых), из средств массовой информации (телевидение, интернет, радио) - 61,3% подростков. От медицинских работников эту информацию получают 16,9%.

Выводы исследования:

1. Пищевые пристрастия школьников

- Большинство опрошенных подростков в 2021 году ежедневно употребляют в пищу фрукты - 65% (на 1 % больше чем в 2020 году) и овощи - 63% (на 2% больше чем в 2020 году).
- Молочные продукты употребляют 58% опрошенных подростков (на 3% больше чем в 2020 году).
- Горячие первые блюда ежедневно едят 45% опрошенных детей (на 1% больше чем 2020 году).
- 71% опрошенных детей несколько раз в неделю употребляют макароны (больше показателей 2020 года на 15%).
- Ежедневно мясные блюда употребляют 45% опрошенных детей (на 4 % больше чем в 2020 году).
- Рыбные блюда, как и в прошлые годы, не особо пользуются популярностью в ежедневном рационе среди детей. 5% употребляют рыбу ежедневно (на 3% меньше чем в 2020г). Употребляют в пищу рыбу несколько раз в неделю 21% опрошенных (в 2020г этот показатель был 37%) и совсем не входят рыбные блюда в рацион питания либо употребляются крайне редко у 45% опрошенных подростков (на 10% меньше показателей 2020 года).

- Газированные напитки стали употреблять реже: 13% опрошенных, что на 1% меньше, чем в 2020 году, ежедневно употребляют газировку; 53% (на 15% больше чем в прошлом исследовании) - несколько раз в неделю; редко или никогда - 35%, что на 13% меньше, чем в предыдущем исследовании.
- Значительная часть (56%) респондентов редко или никогда не употребляют фаст-фуд (показатель снизился на 10% по сравнению с 2020 годом), но ежедневно едят эту нездоровую пищу 4% (на 3% таких детей стало меньше), а раз в неделю 42% опрошенных.
- У 11% учащихся случается, что в течение дня не бывает горячей пищи вообще (на 2% меньше чем в 2020 году).
- 16% опрошенных школьников вообще не завтракают (13% меньше показателей 2020 года).
- Завтракать кашей, омлетом и оладьями предпочитают 36,1% опрошенных детей. 28,3% завтракают бутербродом с чаем. 9,6% предпочитают хлопья или мюсли, 5,1% выбирают для завтрака йогурт, творожок.
- 51% опрошенных детей не перекусывают между основными приемами пищи, 49% соответственно делают такие перекусы. Обычно перекусывают йогуртами или творожками, фруктами и овощами 66,7% детей; фаст-фудом и снеками - 30%.

2. Степень удовлетворённости учащихся питанием в школьной столовой.

- Большая часть (70%) учащихся 7-8 классов города Сургута питаются в школьных столовых. 21,8% из тех, кто питается в школьной столовой, все устраивает. 16% опрошенных подростков недовольны питанием в столовой в целом. 62% питающихся в столовой детей признают, что школьное питание не всегда их устраивает:
 - не устраивает качество блюд 65,2% опрошенных школьников (на 15% больше чем в 2020 году);
 - не устраивает однообразие меню 45,2% опрошенных школьников (почти на 10% больше чем в 2020 году);
 - не устраивает объем порции 15,3% опрошенных школьников (на 1% больше чем в 2020 году);
 - считают, что питание дорогое 6% опрошенных школьников (показатель не изменился с 2020 года);
- 30% опрошенных детей, не питаются в школьной столовой, так как их не устраивает:
 - качество блюд не нравится 66% опрошенных школьников, не питающихся в столовой (на 9% меньше чем в 2020 году);
 - однообразие меню не устраивает 31,3% опрошенных школьников, не питающихся в столовой (на 7% меньше чем в 2020 году);
 - объем порций не устраивает 8,3% опрошенных школьников, не питающихся в столовой (на 2% меньше чем в 2020 году);
 - другие причины (считают, что питание дорогое или не питаются по причине отсутствия чувства голода, нехватки времени) - 10% опрошенных школьников (на 10% меньше чем в 2020 году);
- Все дети, как питающиеся в школьной столовой, так и нет, хотели бы изменений в меню школьной столовой:

- 34,7% опрошенных детей изменили бы качество блюд (на 8% больше чем в 2020 году);
- 31,9% опрошенных детей добавили в меню больше еды для перекусов (на 3% меньше чем в 2020 году);
- 20,5% опрошенных детей изменили бы само меню (показатель не изменился с 2020 года);
- 2,6% опрошенных детей изменили бы объем порции (на 1% меньше чем в 2020 году);
- 10% опрошенных детей меню школьной столовой устраивает, и они не стали бы ничего менять (на 2% меньше чем в 2020 году);

3. Уровень информированности школьников относительно принципов полноценного питания.

- Наиболее полно трактуют термин «полноценное питание»:
 - 52,8% опрошенных учащихся и понимают под ним горячее трёхразовое сбалансированное питание (на 6% больше чем в 2020 году);
 - 37,9% подростков понимают этот термин как «соблюдение режима питания» (на 6% больше чем в 2020 году);
- Склонны заблуждаться в правильном толковании термина «полноценное питание»:
 - 38,4% подростков понимают этот термин как «употребление пищи в зависимости от чувства голода» (на 5% больше чем в 2020 году);
 - 27,9% подростков понимают этот термин как «домашняя еда» (на 7% больше чем в 2020 году);
 - 14,9% подростков понимают этот термин как употребление в пищу продуктов, не содержащих консервантов (на 4% больше чем в 2020 году);
 - 6% понимают этот термин как раздельное питание (показатель не изменился с 2020 году);
- Больше половины опрошенных школьников (72,6%) получает информацию о том, как надо правильно питаться от родителей и взрослых, что на 7 % больше, чем в прошлом году.
 - из средств массовой информации (интернет, TV, радио) узнают о правильном питании 61,3% подростков (на 15% больше чем в 2020 году);
 - от медицинских работников – 16,9% (на 2% меньше чем в 2020 году);
 - от педагогов – 10,5% (на 21% меньше чем в 2020 году);
 - из книг и брошюр – 13,7% (показатель не изменился с 2020 года);
- 80,6 % опрошиваемых подростков считают, что достаточно знают о правильном питании и не нуждаются в дополнительной информации.
- 19,4 % школьников отметили, что не прочь получить дополнительную информацию о здоровом и полноценном питании.