



Здорове харчування – основа гармонійного розвитку молодого покоління

Свою хворобу шукай на дні тарілки.

Китайська мудрість

Достатнє та збалансоване харчування є невід'ємною складовою здорового способу життя, визначальним чинником формування і розвитку фізично, морально, духовно повноцінної особистості.

Згідно з інформацією ВООЗ, близько 2/3 передчасних смертей і 1/3 всього тягаря хвороб у дорослих зумовлені станом здоров'я та способом життя, які формуються в дитячому й підлітковому віці.

Нездорове харчування, низький рівень фізичної активності, споживання алкоголю й тютюнокуріння є безумовними факторами ризику виникнення небезпечних хвороб як у підлітковому віці, так і в подальшому дорослому житті. Тому достатнє здорове харчування, високий рівень фізичної активності є абсолютно необхідними передумовами якості й належної тривалості життя в майбутньому сьогоденних дітей і підлітків.

Результати опитування свідчать про **недостатній рівень дотримання правильного режиму харчування**.

- Регулярно снідають лише 2/3 української учнівської молоді (64%) в будні дні і 83% у вихідні (рис. 1, 2).
- 36% – снідають нерегулярно, враховуючи 14% усіх опитаних, які ніколи не снідають у будні, і 8% – у вихідні дні.
- Частіше не снідають у будні дні дівчата (17% проти 11% хлопців). З віком ця тенденція зростає. Якщо в 6 класі не снідають у будні дні 12% дівчат, то в 10–11 класах таких дівчат уже 17%.
- Найбільше дівчат, які не снідають у будні дні, серед студенток ПТНЗ – 31%.
- Достатню кількість фруктів споживають лише 17% опитаних учнів, а овочів – 22%.
- Продукти із цільних злаків споживають регулярно трохи більше третини (36%) опитаних.
- Молочні продукти споживають 30%, м'ясо й м'ясопродукти – 33% учнівської молоді.
- Низьким є рівень раціону щодо риби й рибних продуктів: регулярно споживають лише 13,5% опитаних (табл. 1).
- Половина всіх опитаних (50%) щодня або майже щодня вживають солодощі.
- Солодкі напої, які містять цукор, є в щоденному раціоні 28% усіх опитаних (табл. 2).

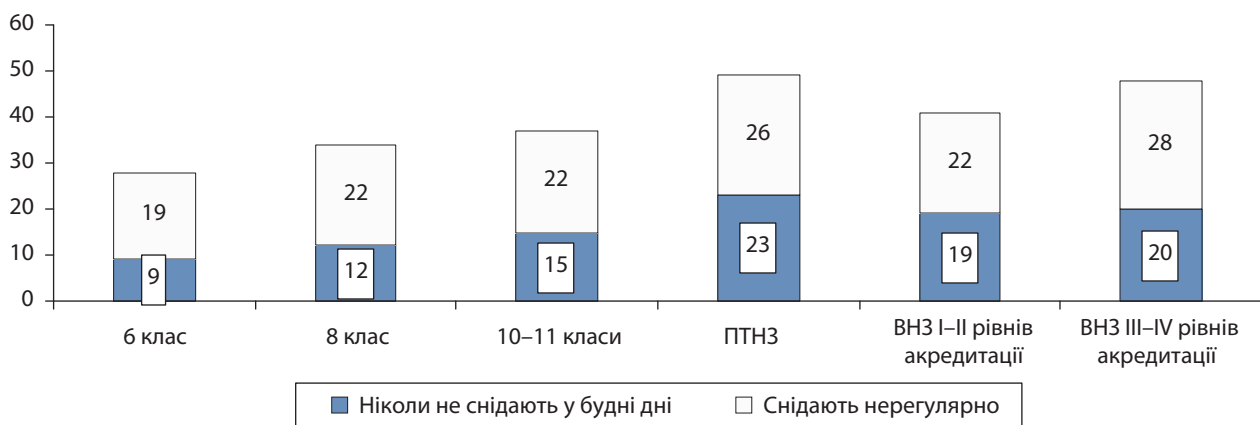


Рис. 1. Регулярність сніданків у будні серед учнівської молоді, за типом навчального закладу, %

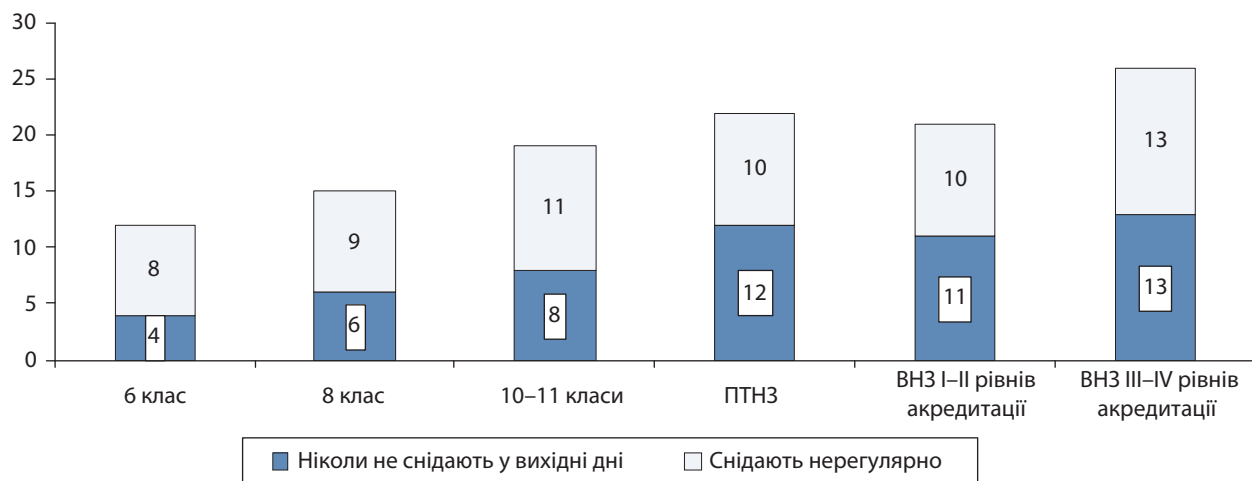


Рис. 2. Регулярність сніданків у вихідні дні серед учнівської молоді, за типом навчального закладу, %

Таблиця 1

Частота вживання учнівською молоддю основних груп харчових продуктів

Частота вживання	Продукти з цільних злаків	Молочні продукти	Риба й рибні продукти	М'ясо й м'ясопродукти
Щодня (один раз на день або більше одного разу на день)	36	30	13,5	33
Нерегулярне споживання	46	51	60	48
Ніколи, рідше одного разу на тиждень (сума відповідей)	18	19	26,5	19

Таблиця 2

Частота вживання солодощів і солодких газованих напоїв учнівською молоддю

Частота вживання	6 клас	8 клас	10–11 класи	ПТНЗ	ВНЗ I–II рівнів акредитації	ВНЗ III–IV рівнів акредитації
Солодке (цукерки, шоколад, тістечка)						
Щодня (один раз на день або більше одного разу на день), 5–6 днів на тиждень (сума відповідей)	50	52	51	47	49	51
2–4 дні на тиждень	25	26	29	29	28	27
Ніколи, один раз на тиждень або й рідше (сума відповідей)	25	22	20	24	23	22
Кола, лимонад або інші солодкі газовані напої, які містять цукор						
Щодня (один раз на день або більше одного разу на день), 5–6 днів на тиждень (сума відповідей)	28	28	26	34	32	33
2–4 дні на тиждень	20	22	20	25	23	23
Ніколи, один раз на тиждень або й рідше (сума відповідей)	52	50	54	41	45	44

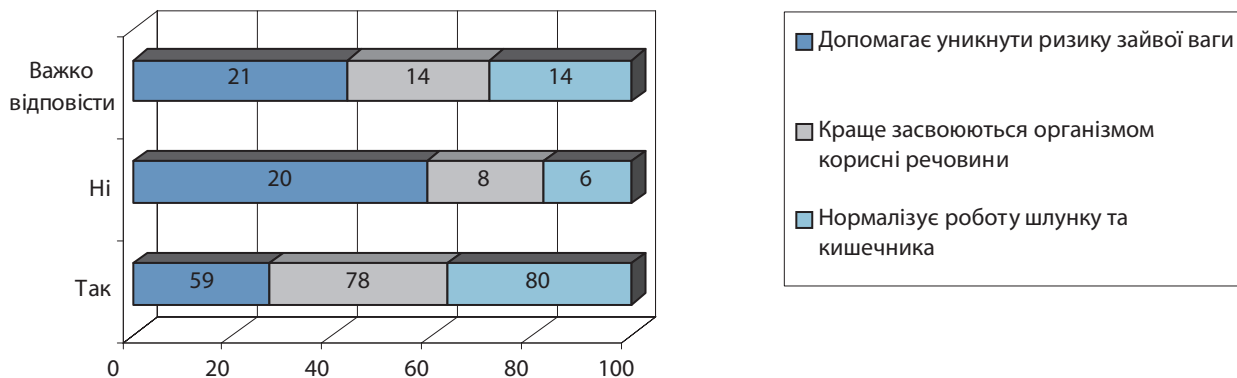


Рис. 3. Поінформованість учнівської молоді щодо позитивних наслідків дотримання режиму харчування, %

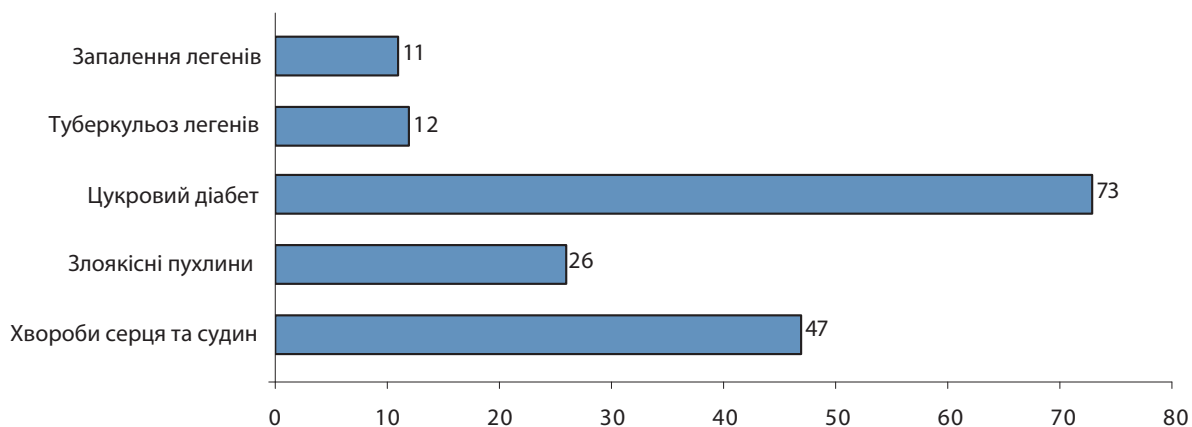


Рис. 4. Рівень поінформованості учнівської молоді щодо кореляції режиму харчування й діяльності органів і систем організму, %

- Правильні уявлення про взаємозв'язок між харчуванням і вагою тіла мають 59% опитаних 20% вважають, що зайвої ваги можна уникнути і без дотримання режиму харчування, 21% вагається з відповіддю (рис. 3).
- Третина опитаних не змогла визначитися щодо існування певного зв'язку між харчуванням і різними хворобами. Лише стосовно цукрового діабету 73% серед учнів/студентів упевнені в існуванні залежності (рис. 4).

Опитування керівників навчальних закладів

Лише 62% респондентів повідомили про наявність регулярних заходів, спрямованих на формування в учнів належного рівня знань і навичок ставлення до здорового харчування: найгірші показники отримані при опитуванні керівників ВНЗ (39%).

Забезпечення учнівської молоді гарячими обідами

96% навчальних закладів організують гаряче харчування для учнів 1–4-х класів, у 5–11-х класах цей відсоток падає до 90%, на неналежному рівні лишається забезпеченість гарячими обідами студентів ВНЗ – 65%.



Висновки

Нездорове харчування призводить до захворювань органів травлення, серцево-судинної системи, цукрового діабету, ожиріння, психічних розладів, зниження працездатності, погіршення зору й пам'яті, а в підсумку позначається на успішності учнів/студентів. Пригнічений стан, апатія, дисгармонія із зовнішнім світом і самим собою, як наслідки вад у харчуванні, відбиваються на формуванні і засвоєнні соціальних ролей підлітка, нерідко стаючи перепоною на шляху самореалізації і творчого вираження.

- Дотримувалися добового режиму харчування, рекомендованого фахівцями, близько 41–74% опитаних, залежно від віку і типу навчального закладу.
- Про взаємозв'язок між харчуванням і ризиком зайвої ваги знали лише 59% респондентів.
- 30% опитаних не були обізнані стосовно взаємозв'язку між дотриманням режиму харчування й попередженням ризику серцево-судинних хвороб, а 21% вагалися з відповіддю на це запитання.
- У випадку з цукровим діабетом, 73% молодих людей упевнені, що правильне харчування здатне попередити хворобу.
- Меншість опитаних розуміє зв'язок між нездоровим харчуванням і високим ризиком зараження туберкульозом (11%), запалення легенів (12%) і раку (26%).
- Серед молодих людей 97–98% обізнані щодо корисності споживання овочів і фруктів, але в рекомендованій кількості (більше одного разу на день) вони присутні в добовому раціоні лише 22 і 17% опитаних відповідно.
- 18–34% учнівської молоді щодня або кілька разів на день вживали солодощі й солодкі газовані напої.

Рекомендації

На національному рівні

- Міністерство освіти, науки, молоді та спорту України та Міністерство охорони здоров'я України повинні забезпечити викладання сучасних і науково обґрунтованих принципів здорового харчування у програмі курсу «Основи здоров'я» і факультативних предметів відповідного спрямування.
- Розробляти й координувати національні плани дій, спрямовані на забезпечення достатнього та збалансованого харчування дітей і підлітків.

- Співпрацювати з національними ЗМІ для висвітлення надзвичайної важливості здорового харчування для дітей і молоді.

На регіональному рівні

- Організувати регіональні програми, щоб поширювати принципи здорового способу життя серед учнівської молоді, враховуючи свідомий вибір здорового харчування.
- Сприяти громадським організаціям, діяльність яких спрямована на попередження наслідків нездорового способу життя в учнівської молоді.

На рівні навчальних закладів

- Забезпечити максимальний доступ до продуктів здорового харчування в навчальних закладах.
- Обмежити або заборонити продаж продуктів з низькою харчовою цінністю, «фаст-фудів».
- Створювати умови для комфортного прийому їжі й дотримання режиму харчування учнями та студентами.
- При приготуванні їжі використовувати виключно йодовану сіль.
- Сприяти покращенню знань про здорове харчування як серед учнівської молоді, так і серед працівників навчального закладу.
- Формувати в учнів/студентів здорову харчову поведінку, вміння зробити правильний вибір самостійно на основі інформації про склад продукту.

На родинному рівні

- Власним прикладом пропагувати і забезпечувати здорове харчування.
- Забезпечувати належний режим харчування, враховуючи щоденні сніданки.
- Створювати умови для адекватного забезпечення дітей і підлітків максимально корисними продуктами харчування: овочами, фруктами, злаками, молочними продуктами, м'ясом і рибою.
- Обмежувати споживання висококалорійних продуктів з низькою харчовою цінністю («фаст-фудів») і солодких напоїв.
- Навчати дітей не піддаватися спокусам і протистояти стратегіям продовольчого маркетингу.
- Розвивати навички свідомого вибору продуктів здорового харчування.

АВТОРСЬКИЙ КОЛЕКТИВ

Балакірева О. М., к. соц. н., Інститут економіки та прогнозування НАН України;
Бондар Т. В., к. соц. н., Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка;
Швець О. В., к. мед. н., Український науково-дослідний інститут харчування Міністерства охорони здоров'я України;
Сакович О. Т., Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.