

## ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПИЩЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЯХ ШКОЛЬНИКОВ

*М.М. Солтан, А.В. Кривда*

*Белорусский государственный медицинский университет*

Одним из основных факторов, способствующих гармоничному развитию детей и подростков, повышению защитных сил организма, увеличению умственной и физической работоспособности, снижению заболеваемости, является рациональное питание, сбалансированное по нутриентному составу и адекватное по незаменимым компонентам пищи и энергии [3]. Исследования последних лет свидетельствуют о ряде нарушений фактического питания у различных возрастных групп детского населения [4]. Причинами этих нарушений являются как социально-экономические факторы, так и различные патологические состояния в организме детей, приводящие к снижению аппетита, расстройствам всасывания в пищеварительном тракте и утилизации организмом ряда нутриентов, усилению метаболизма энергии и питательных веществ. Кроме того, питание детей школьного возраста часто определяется пищевыми стереотипами, сформировавшимися в более раннем возрасте под влиянием родительского воспитания и семейных установок. По мере взросления в формировании пищевого поведения начинают играть роль социум с существующими в нем культурными традициями, ценностными представлениями о еде, религия, мода, личный опыт и полученные в течение жизни знания [1,2]. Соответственно, стереотипы пищевого поведения учащихся должны учитываться при разработке мероприятий по оптимизации школьного питания.

В связи с актуальностью вышеизложенной проблемы целью нашего исследования было изучить пищевые предпочтения учащихся учреждений общего среднего образования с учетом половых различий и обосновать пути оптимизации питания детей школьного возраста. В ходе исследования решались следующие задачи:

- изучить пищевые предпочтения учащихся учреждений общего среднего образования;
- выявить гендерные различия стереотипов пищевого поведения;

- обосновать пути оптимизации питания детей школьного возраста, направленные на снижение алиментарно-зависимой патологии.

**Материалы и методы исследования.** Изучение стереотипов пищевого поведения проводилось среди 413 школьников г. Минска в возрасте 10–17 лет анкетно - опросным методом. Среди опрошенных девочек было 216 (52,3%), мальчиков — 197 (47,7%). Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием пакета статистических программ MS Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Организованным питанием охвачено в среднем 96,5% школьников. Девочки несколько чаще, чем мальчики посещают школьную столовую (99,4% и 93,6% соответственно). Большинство опрошенных указывает на необходимость организованного питания в школе. Вместе с тем, дети чаще, чем подростки, отвечают «за» школьное питание: максимум приходится на учащихся 6-ых классов — 87,37% опрошенных, минимум на учащихся 10-х классов - 53,65%. Независимо от возраста, «за» школьное питание чаще высказываются девочки, а среди восьмиклассниц – это 100% опрошенных. При оценке удовлетворенности учащихся качеством питания в школьной столовой большинство опрошенных отвечает: «Бывает по-разному». Количество учащихся, полностью удовлетворенных школьным питанием, с возрастом уменьшается: с 54,84% среди пятиклассников до 2,56% среди выпускников 11-х классов. Качеством питания в школьной столовой чаще удовлетворены девочки.

Анализ ассортимента предпочитаемых блюд показал, что с возрастом уменьшается количество детей, употребляющих первые блюда. Среди учащихся 5-х классов таких детей около 43%, к 11-му классу их остается только 30%. Большинство школьников предпочитает вторые блюда. К сожалению, с возрастом в структуре предпочитаемых блюд лидером становится выпечка: начиная с 6 класса около 80% опрошенных учащихся отдает предпочтение именно ей. Фрукты, несмотря на свою высокую ценность как источник пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ, редко включаются школьниками в ассортимент потребляемых продуктов. Только 40% пятиклассников выбирают свежие фрукты, среди одиннадцатиклассников этот процент снижается до 30 (рис. 1).

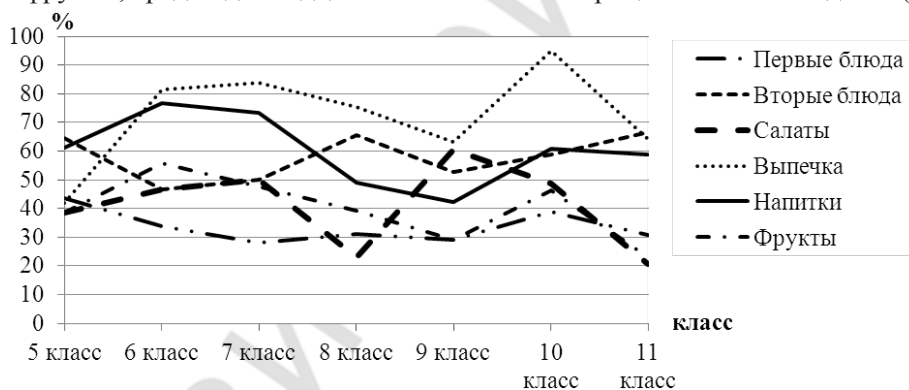


Рис. 1. Ассортимент предпочитаемых школьниками блюд

Анализ гендерной обусловленности ассортимента предпочитаемых блюд показал, что в целом общая тенденция пищевых предпочтений сохраняется вне зависимости от пола. Однако, мальчики достоверно чаще (от  $p \leq 0,05$  до  $p \leq 0,001$  в зависимости от категории обследованных), чем девочки предпочитают выпечные изделия, вторые блюда и напитки (рис. 2).

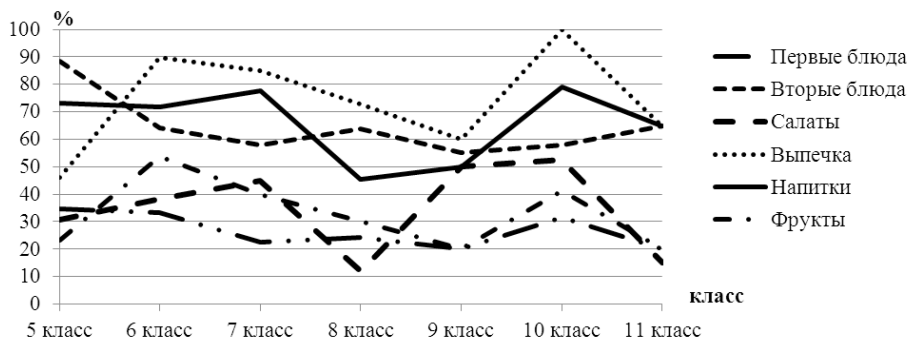


Рис. 2. Ассортимент предпочитаемых мальчиками блюд

Первые блюда одинаково непопулярны как среди мальчиков, так и среди девочек. Несмотря на то, что салаты и фрукты в пищевых предпочтениях школьников занимают последние позиции, у девочек в рационе питания они встречаются достоверно чаще (от  $p \leq 0,05$  до  $p \leq 0,001$  в зависимости от категории обследованных), чем у мальчиков (рис. 3).

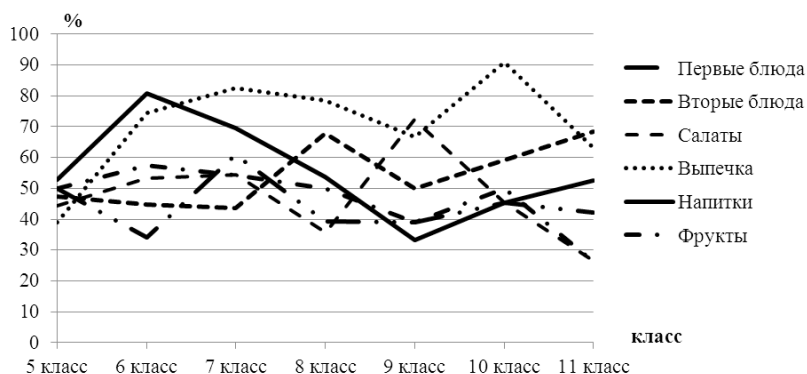


Рис. 3. Ассортимент предпочитаемых девочками блюд

Из ассортимента, ежедневно покупаемой в школьном буфете продукции, наибольшей популярностью пользуются горячие блюда, горячий чай и выпечные изделия. С возрастом растет количество учащихся, предпочитающих кондитерские изделия. Известно, что молоко и кисломолочные продукты – наиболее ценные продукты в питании детей, источник ряда незаменимых аминокислот (лизина, метионина, триптофана и другие), минеральных веществ, особенно легкоусвояемых кальция и фосфора, а также витаминов. И в силу этого молочные продукты должны ежедневно содержаться в рационе питания детей и подростков. Однако, только 10-15% детей в учреждениях общего среднего образования ежедневно приобретают их в школьном буфете (рис. 4).

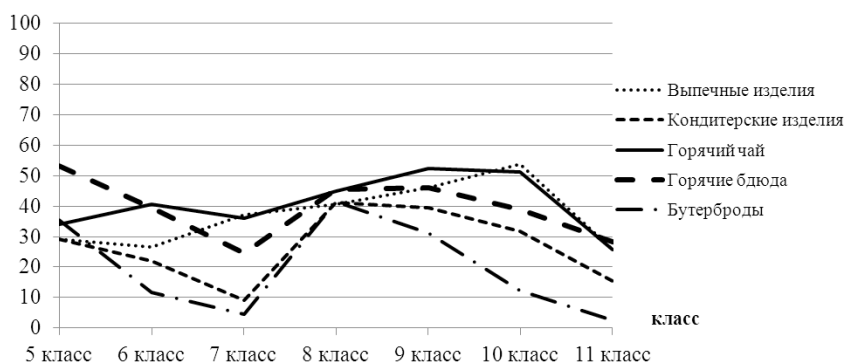


Рис. 4. Продукция школьного буфета, ежедневно приобретаемая учащимися

У подростков молоко и кисломолочные продукты вообще не пользуются популярностью: 90-95% никогда не употребляют их в пищу, остальные 5–10% — 1–2 раза в неделю (рис. 5).

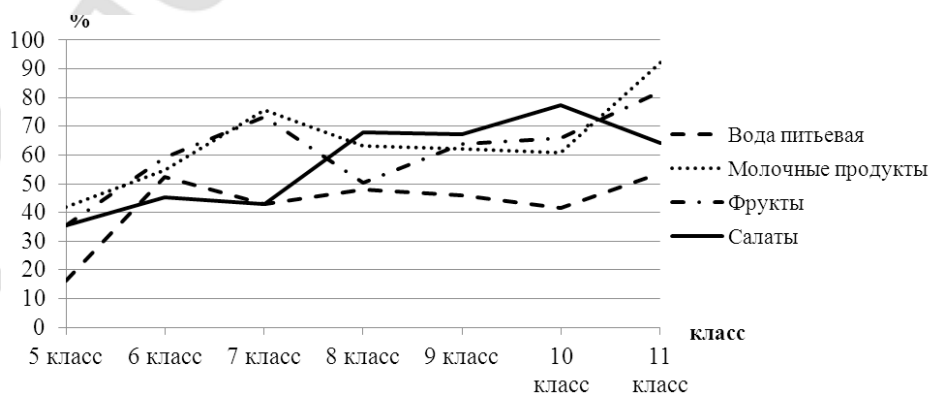


Рис. 5. Продукция школьного буфета, не пользующаяся популярностью у школьников

Анализ гендерных различий в пищевых предпочтениях показал, что мальчики в зависимости от возраста на 10–15% достоверно чаще ( $p \leq 0,001$ ), чем девочки, ежедневно приобретают кондитерские изделия, выпечку и бутерброды. Девочки, в свою очередь, в зависимости от возраста на 5–20% достоверно чаще ( $p \leq 0,001$ ), чем мальчики, покупают молочные продукты, фрукты и салаты. Горячий чай и горячие блюда в качестве ежедневно приобретаемой продукции школьного буфета пользуются одинаковой популярностью как у мальчиков, так и у девочек.

Среди недостатков в организации школьного питания наиболее часто опрошенные указывают на отсутствие разнообразия блюд, слишком маленькие порции, недостаточное время приема пищи, неудовлетворительные вкусовые качества еды. При этом мальчики чаще указывают на маленькие порции в школьной столовой, а девочки — на недостаточное разнообразие блюд. 1/3 школьников сомневается в соблюдении санитарных норм при приготовлении пищи в школьных столовых. Претензии к организации питания чаще предъявляют девочки, особенно в подростковом возрасте.

**Выводы.** Проведенное исследование показало, что для большинства школьников, особенно мальчиков, характерна «углеводная модель питания». При разработке мероприятий по оптимизации школьного питания необходимо учитывать не только пищевые предпочтения учащихся разных возрастных групп, но и гендерные различия в стереотипах пищевого поведения. Совершенствование организации школьного питания требует решения ряда организационных и экономических вопросов, усиления противоэпидемических мероприятий, активизации гигиенического воспитания и обучения среди работников пищеблока, школьников, их родителей с учетом возраста и пола учащихся.

## PUPIL'S GENDER BASED DIFFERENCES IN DIETARY PREFERENCES

*M.M. Soltan, A.V. Krivda*

Dietary stereotypical diet preferences among 413 pupils age 10–17. Among pupils there are 53,3% girls and 47,7% boys. Nowadays the majority of pupils prefer «carbohydrates based diet». Moreover, boys establish the bigger part of the group. Girls prefer diary products, fruits and vegetables. Therefore, sanitary education of pupils and their parents should be conducted bearing in mind age and gender.

**Keywords:** pupils, stereotypical diet preferences, the gender-related differences.

### Литература.

1. Гузик, Е.О. Оценка здоровья детей дошкольного возраста в связи с изучением алиментарного фактора / Е.О. Гузик // Тр. молодых ученых 2003: Сб. научн. работ. – Мн.: БГМУ, 2003. – С. 60-62.
2. Лир, Д.Н. Пищевое поведение детей школьного возраста / Д.Н. Лир, А.Я. Перевалов // Актуальные проблемы питания: материалы научно-практической конференции. - Пермь, 2008. - С. 106-108.
3. Мазурин, А.В. Пропедевтика детских болезней / А.В. Мазурин, И.М. Воронцов – 2-е изд., перераб., доп. и расшир. – СПб: ИКФ «Фолиант», 2000. – 928 с.
4. О санитарно-эпидемиологической обстановке в Республике Беларусь в 2011 году: гос. доклад. – Минск, 2012. – С. 75-85.