

*Крыжевникова В. Н., Анацко А. В.*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Рябова Н. В.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В настоящее время роль питания как фактора, активно влияющего на все системы организма с целью регуляции их деятельности и поддержания здоровья сегодня не вызывает сомнений. Важное значение имеет пищевое поведение. Пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека. Выделяют три типа пищевого поведения: ограничительный, эмоциогенный, экстернальный. Ограничительное пищевое поведение представляет собой чрезмерные самоограничения и использование низкокалорийных диет. При эмоциогенном типе питания стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт, еда - как способ справиться с проблемами. Экстернальный тип пищевого поведения характеризуется повышенной реакцией человека на внешние стимулы, такие как вид еды, реклама пищевых продуктов, их доступность, за компанию употребление еды возрастает нежели в одиночестве. Данные типы пищевого поведения могут быть выражены в разной степени или сочетаться у одного человека. К тяжелым нарушениям пищевого поведения относится нервная анорексия, нервная булимия. По летальности расстройства пищевого поведения занимают первое место среди всех психических расстройств. А также, в связи с распространенностью, очень важно понимать, какие меры принять для профилактики заболевания.

**Цель:** исследовать особенности пищевого поведения детей 9-11 классов и установить возможные причины возникновения нарушений пищевого поведения среди школьников для предотвращения развития тяжелых расстройств пищевого поведения.

**Материалы и методы.** Был произведен анализ учебной литературы и проведен опрос среди учащихся 9-11 классов (60 человек) Гимназии №22 г. Минска. Информация была получена путем проведения анкетирования с помощью «Голландского опросника пищевого поведения» и «Опросника SCOFF».

**Результаты и их обсуждение.** В результате анализа взаимосвязи стресса и расстройств пищевого поведения было установлено, что в условиях стресса человек может как увеличивать количество приемов пищи, так и уменьшать. В ходе проведения анкетирования с использованием опросника «SCOFF» было определено, что у 25 человек (41,66%) выявлена вероятность наличия нарушения пищевого поведения. При анализе результатов, полученных с использованием «Голландского опросника пищевого поведения» было установлено, что 20% школьников (12 человек) имеют ограничительное пищевое поведение, 30% (18 человек) - эмоциогенное пищевое поведение, 50% (30 человек) - экстернальное пищевое поведение.

**Выводы.** В ходе проведенной работы было определено, что у большинства опрошенных были установлены те или иные отклонения в пищевом поведении. Наиболее частые причины нарушений пищевого поведения были: дефицит времени для приготовления и приема пищи, повышенные психоэмоциональные нагрузки, недостаточная информированность о здоровом питании и пищевом поведении. Чрезвычайно важно своевременно проводить профилактику нарушений пищевого поведения у школьников: оптимизировать режим дня, организовать обучение здоровому питанию, проводить своевременную диагностику определенных личностных особенностей, способствующих формированию расстройств пищевого поведения.