

* * *

ПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА В КРУПНОМ ГОРОДЕ — НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Сахабетдинов Б.А., Сахабетдинова К.Н.

Казанский государственный медицинский университет
Минздрава России, Казань, Россия

Ключевые слова: подростки; питание; вопросы
питания

Актуальность. Питание детей и подростков является безусловной базой для формирования здорового взрослого населения. Ритм крупного города, повседневный стресс, широкое распространение учреждений быстрого питания и уличной еды влияет на формирование пищевого поведения подростков. **Цель:** определить рацион и систему питания подростков, выявить острые вопросы пищевого поведения.

Материалы и методы. Проведён анализ анкет 167 подростков в возрасте 14–18 лет (медиана — 16 лет): 87 (52%) мальчиков и 80 (48%) девочек.

Результаты. Более 86% опрошенных отметили регулярность своего питания. Из опрошенных доля участников, которые питаются в заведениях быстрого питания каждый день составляет 9%, 2–3 раза в неделю — 23%, 1 раз в неделю — 38%, остальные — реже. По местам приёма пищи соотношение следующее: дома — 35%, в учреждениях питания — 24%, в учебном заведении — 22%, на открытом воздухе (в парке или на улице) — 19%. 73% отметили наличие перекусов (чипсы, хлебные сухарики и др.), продуктов быстрого приготовления каждый день, 27% — 2–3 раза в неделю. Энергетические напитки также пользуются популярностью (1/3 и 1/2 от всех анкетированных ежедневно и 2–3 раза в неделю соответственно), причём однократная доза употребляемых энергетических напитков колеблется в пределах 500–1000 мл. Среди причин употребления энергетических напитков респонденты выделили выполнение домашних работ в ночное время, сладкий вкус напитков. 70% опрошенных выбирают продукты питания из-за их быстрой доступности, т. е. быстроты приготовления, сытности и низкой себестоимости, в то время как оставшиеся 30% отметили органолептические свойства продуктов.

Заключение. Очевидно широкое употребление снековой продукции (лёгких блюд, предназначенных для перекуса) и энергетических напитков в рационе подростков. Зачастую в выборе продуктов питания подростки ориентируются на скорость приготовления и стоимость, а не на органолептические свойства продуктов.

* * *