

ФОРМИРОВАНИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ПОЛЕЗНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© **Грошева Е. К., Чупрова Е. Р., 2018**

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

Проблема неправильного питания актуальна как для взрослых, так и детей во многих странах. Агрессивная реклама снеков, сладких газированных напитков, в отсутствие сформированного понимания о необходимости сбалансированного и продуманного питания приводят к потреблению не той пищи, которая необходима для здоровья.

Ключевые слова: пищевые привычки, здоровый образ жизни

Согласно данным ВОЗ, совокупная численность страдающих ожирением в возрасте 5–19 лет выросла с 11 миллионов человек в 1975 г. до 124 миллионов в 2016 году.

Эта статистика весьма неутешительна. Более того, детское ожирение является и причиной

ожирения уже во взрослой жизни, что, как известно, повышает риск инсультов и инфарктов. На рисунке 1 можно увидеть совокупные данные исследователей NCD-RisC, которые составили «карту ожирения» среди детей от 5 до 19 лет.

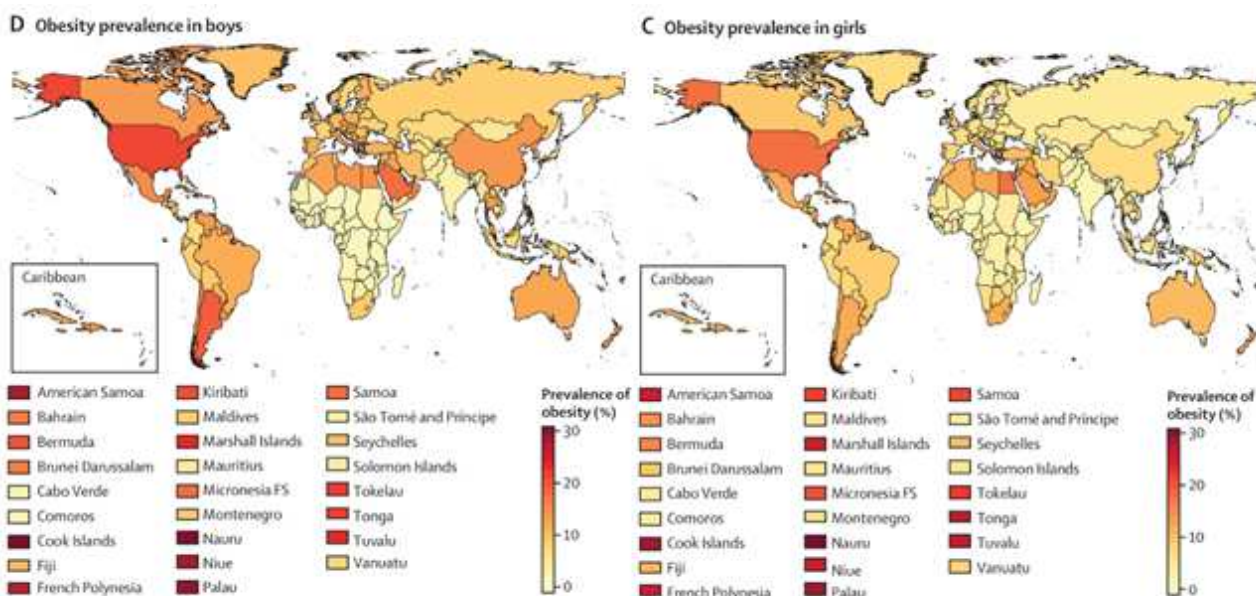


Рис. 1. Карта излишнего веса

В чем исходная причина детского ожирения (помимо врожденных заболеваний и так далее)? Ответ очевиден — это неправильные пищевые привычки, которые приводят к превышению дневного калоража в еде, что, в свою очередь, приводит к набору веса

Цель нашей работы состоит в выяснении первичных причин неправильного пищевого поведения и в поиске методов решения этой проблемы.

Почему проблема правильных детских привычек актуальна? Стоит обратить внимание на рисунок 2. Он показывает график изменения глобального количества детей с ожирением. Динамика неутешительна, и авторы исследования говорят, что к 2025 году каждый 5 человек будет страдать ожирением. Чтобы предотвратить такое развитие событий, нужно с детства начать формирование правильных пищевых привычек у детей, которые создадут базу здорового питания уже во взрослой жизни.

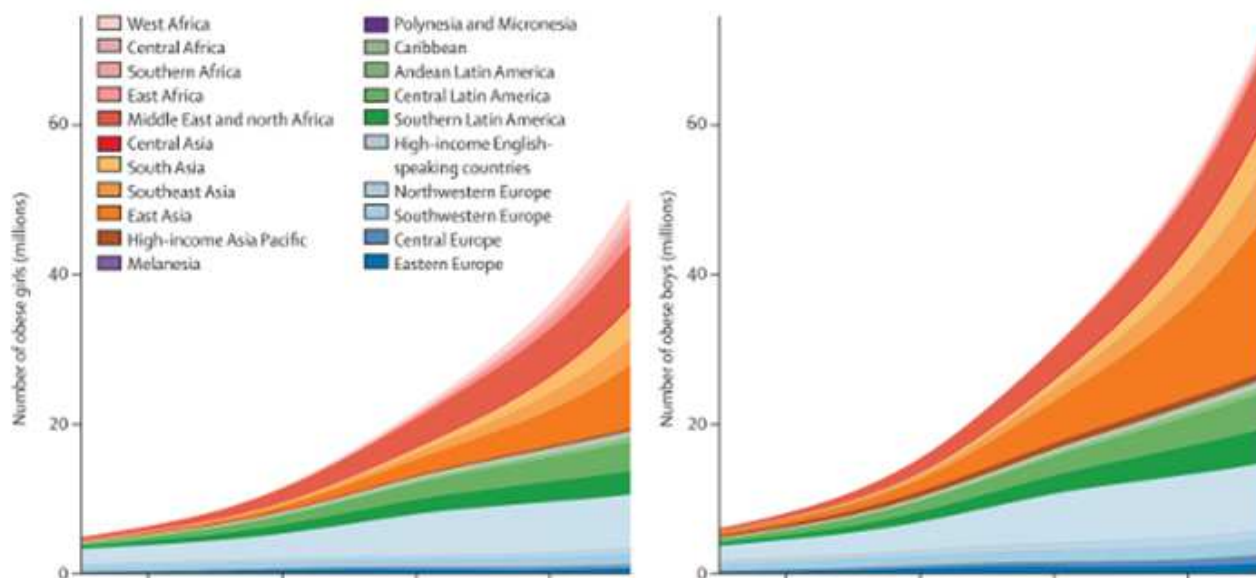


Рис. 2. Прирост количества детей с излишней массой тела

Сейчас можно выделить следующие ключевые особенности и тенденции в питании школьников:

Привычка покупать вредную еду в школе. К этому приводит продажа в школьных столовых вредной и высококалорийной еды, например,

пиццы, эклеры, сладкие газировки и так далее. В большинстве школ Иркутска не продают фрукты или овощи, а продают конфеты. У детей, в целом, нет выбора, что есть, так как и школьные обеды (завтраки) тоже не отличаются особой

сбалансированностью и полезностью. В их рационе много жареной пищи, минимум овощей и фруктов.

Близость продуктовых магазинов и школ: так, например, в Иркутске более чем у 85 % школ в шаговой доступности расположены различные продуктовые магазины, начиная от гипермаркетов и заканчивая маленькими ларьками. Само по себе это не является большой проблемой, так как дети могут (теоритически) покупать в этих магазинах полезные продукты. Но с другой стороны этот фактор негативен из-за совокупности всех остальных факторов. Большинство предпочтет купить упаковку чипсов с кока-колой, а не рис с рыбой или мясом. Именно в этом кроется корень проблемы;

Неявная маркировка продуктов: состав часто написан маленьким черным шрифтом, интуитивно не понятен; помимо этого, зачастую состав БЖУ не вынесен в удобное для чтения место. Мало кто задумывается о составе тех продуктов, которые они покупают.

Отсутствие или непопулярность полезной еды из-за её стоимости или непривлекательного внешнего вида. Если, например, сладкие газировки могут похвастаться яркими цветами и красивыми бутылками, то упаковки салатов или морсов зачастую блеклые и невыразительные. Также магазины с «экологичной» пищей дороже, чем обычные супермаркеты.

Годами сформированные неправильные пищевые привычки. Проще купить готовый

продукт, чем заниматься долгой готовкой. Также из-за современного расписания школьников нарушен комфортный режим питания. У детей нет возможности питаться 4–5 раз в день небольшими порциями: например, занятия 2 смены начинаются в 12–13 часов дня, а заканчиваются в 5–6 вечера, а еще нужно делать уроки. Полноценный обед или перекус в школу сложно взять с собой, но возникают сложности с подогревом еды и так далее;

Приоритет понятия «вкусно» над «полезно». Дети гораздо охотнее купят чипсы, чем овсяные каши. Это уже следствие неправильных пищевых привычек. Дети не задумываются о составе пищи, которую они едят. Сюда также можно отнести различные усилители вкуса, которые вызывают привыкание;

Таким образом, становится понятен основной список проблем, которые нужно решить. Следует подчеркнуть, что кардинальные меры не разрешают проблему в целом, а лишь временно её приостанавливают. Так, например, действия Дункана Селби по запрету маршрута грузовиков «Кока-колы» во время рождественских праздников лишь частично решат проблему, так как «форма мышления» у детей осталась неизменной.

В качестве примера действия пищевых привычек на здоровье детей рассмотрим рисунок номер 3. Там изображена статистика заболеваний зубов у 5-ти летних детей (данные для Великобритании).

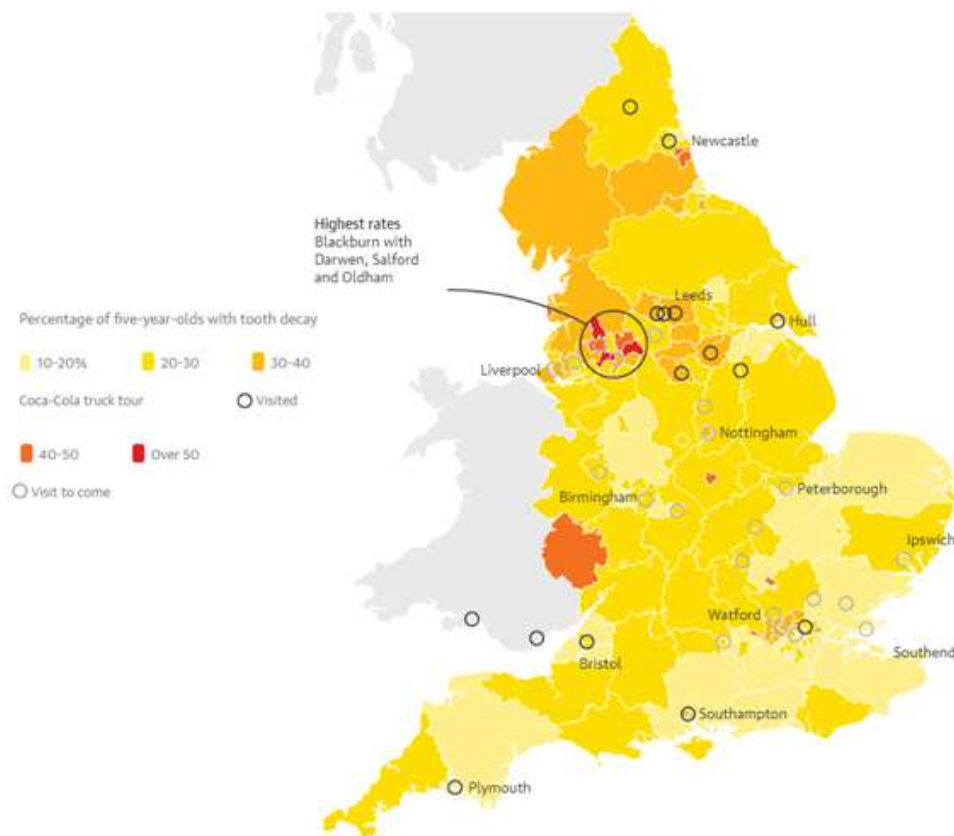


Рис. 3. Статистика заболеваний зубов у детей в Великобритании

Предложения по формированию и популяризации пищевых привычек у детей

Здоровая и полезная еда должна быть «конкурентоспособной» по сравнению с остальными продуктами. Это, на данный момент, основная задача в сфере формирования и популяризации пищевых привычек у детей. Этой цели можно достичь несколькими способами. Рассмотрим каждый из них подробнее.

Создание единой и удобной маркировки продуктов питания, которая будет хорошо видна и интуитивно понятна. Самое простое — поместить на переднюю сторону продукта информацию о содержании белков, жиров и углеводов в продукте и количество калорий на 100 гр. продукта, а также процентное количество калорий во всем продукте от дневной нормы. Подобная маркировка даст школьнику пространство для выбора и размышлений: съесть 500 килокалорий в шоколадке (20 % от дневной нормы в 2000кк для детей 9–18 лет) или купить мясо, в котором 200кк на 100 грамм.

Создание линейки продуктов питания с ярким дизайном. Например, создание линейки продуктов питания под франшизой «Дисней». Изображения узнаваемых героев на упаковках подтолкнут школьника предпочесть здоровую пищу вредной.

Изменение состава продаваемой продукции в школьных буфетах. Можно добавить в свободную продажу свежие фрукты и овощи по выгодной для школьников цене.

Общая популяризация здорового образа питания. Популяризация знаний о пользе тех или иных продуктов. Например, рыба улучшает функционирование мозга и так далее. Подобную информацию часто нужно дополнительно искать в интернете или справочниках, а в «оперативном» и постоянном обиходе школьники её не знают, что ограничивает их выбор.

Таким образом, в нашей работе мы выделили ряд основных проблем, связанных с неправильными пищевыми привычками и предложили методы, которые могут помочь решить эту проблему. ■

Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. / who.int / – URL: <http://www.who.int/ru/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who/> (Дата обращения: 13.09.2018)

Официальный сайт N+1 [Электронный ресурс]. / <https://nplus1.ru/> / – URL: <https://nplus1.ru/news/2017/10/11/obesity-trends-world> (Дата обращения: 23.09.2018)

Официальный сайт The Guardian [Электронный ресурс]. / <https://nplus1.ru/> / – URL: <https://www.theguardian.com/business/2017/nov/29/coca-cola-christmas-truck-tour-criticised-obesity-tooth-decay> (Дата обращения: 23.09.2018)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. / who.int / – URL: <http://www.who.int/ru/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who/> (Дата обращения: 13.09.2018)

2. Официальный сайт N+1 [Электронный ресурс]. / <https://nplus1.ru/> / – URL: <https://nplus1.ru/news/2017/10/11/obesity-trends-world> (Дата обращения: 23.09.2018)

3. Официальный сайт The Guardian [Электронный ресурс]. / <https://nplus1.ru/> / – URL: <https://www.theguardian.com/business/2017/nov/29/coca-cola-christmas-truck-tour-criticised-obesity-tooth-decay> (Дата обращения: 23.09.2018)

Formation and popularization of useful food habits in children of school age

© Grosheva E., Chuprova E., 2018

The problem of improper feeding is relevant as for adults, and children in many countries. Aggressive advertizing of snacks, sweet carbonated drinks, for lack of the created understanding about need of the balanced and thought over food lead to consumption not of that food which is necessary for health.

Keywords: eating habits, healthy lifestyle