

**ТЕМА: ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК  
ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У  
ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**ШИФР: КАСАБО**

## ЗМІСТ

	стр
Анотація	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ.1. МЕТОДОЛОГІЯ ОПИТУВАННЯ	9
1.1 Характеристика анкет та методика оцінки результатів	9
1.2 Репрезентативність вибірки	13
РОЗДІЛ.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	15
2.1 Результати аналізу факторів, що формують харчові звички у дітей 8-11 років	15
2.2 Результати аналізу факторів, що формують харчові звички у дітей 12-17 років	17
РОЗДІЛ.3. ГОТОВНІСТЬ СІМ'Ї ДОТРИМУВАТИСЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	19
РОЗДІЛ.4. ТЕНДЕНЦІЇ ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ	22
Висновки	23
Список використаної літератури	24
Додатки	26

## Анотація

Актуальність. Захворювання, що пов'язані з нераціональним харчуванням беруть початок в дитячому віці. Навчання в школі - це зміна режиму харчування, самостійність дитини у виборі продуктів харчування. У шкільному віці певний харчовий вибір поступово закріплюється у харчову звичку та обумовлює формування здоров'я дитячого та дорослого населення.

До сьогодні в багатьох країнах світу було проведено великі проспективні епідеміологічні дослідження фактичного харчування населення та його зв'язку із хронічними захворюваннями, що надало можливість нового розуміння впливу особливостей харчування на патогенез деяких неінфекційних хвороб, з особливим акцентом саме на дітей шкільного віку [1,2,3]

**Мета роботи .** Дослідити фактори, що відіграють провідну роль у формуванні харчових звичок у школярів різного віку та ставлення дітей до харчування у загальноосвітніх закладах м. Києва.

### **Завдання роботи:**

1. Визначити основні фактори впливу на формування харчових звичок у дітей 8-11 та 12-17 років.
2. Встановити тенденції шкільного харчування для дітей шкільного віку.
3. Дослідити готовність сім'ї до здорового харчування у дітей шкільного віку.

**Матеріали та методи:** 267 учнів загальноосвітніх шкіл Голосіївського, Печерського, Дарницького районів м. Києва. Серед них 214 (80%) учнів 8-11 років та 55 (20%) учнів 12-17 років. Дослідження проводилось шляхом опитування за допомогою анкетного опитування. Критерії виключення дітей з дослідження: наявність захворювань, що потребують особливого харчування, що визначалось останнім питанням в кожній анкеті. Питання були сформульовані для кожної вікової групи. Статистичну обробку даних проводили

за допомогою програми SPSS 12.0, а також оцінювали репрезентативність вибірки кожної з вікових груп.

**Загальна характеристика роботи.** Анкетне опитування проводили в декількох школах м.Києва, вибраних випадковим чином. За результатами анонімних анкет оцінювали фактори формування харчових звичок, готовність сім'ї до здорового харчування та тенденції шкільного харчування в різних вікових групах. Серед факторів, що впливають на вибір дитини вивчали вплив сім'ї, однолітків та власні переконання. Встановлено, що вплив сімейних харчових звичок на харчовий вибір школярів старшого віку майже в 1,5 рази вищий ніж у дітей 8-11 років, Так, у 42-47% дітей молодшого віку на формування харчових звичок впливають харчові звички сім'ї та власні переконання, тоді як для більшості дітей старшого віку (75,5%) переважає вплив харчових звичок сім'ї. При оцінці готовності до здорового харчування 84% школярів вважають, що їхні сім'ї готові підтримати здорове харчування. При цьому, 82,7% дітей молодшого віку довіряють своїм батькам і вважають, що вони теж будуть притримуватись здорового способу харчування, проти 47,1% старшокласників. Тоді як, 1/3 дітей віком 12-17 років сподівається, що батьки зможуть готувати окремо, навіть якщо не зможуть підтримати здоровий спосіб харчування. Встановлено, що 1/3 школярів вживають шкільні обіди та вважають їх смачними. Також, 32% приносять їжу з дому, 34% дітей в школі вживають тільки фрукти та воду.

Анкети, що запропоновані, можуть бути використані педіатрами та сімейними лікарями для швидкої об'єктивної оцінки особливостей харчування кожної окремої дитини і факторів, що формують її харчові звички. також рекомендовані до використання адміністрацією шкіл, для оцінки задоволення харчуванням школярів конкретної школи, що дозволить вчасно внести необхідні корективи.

## ВСТУП

Початок шкільного життя – це період, в який дитина проводить більше часу в школі, ніж дома, характеризується підвищеним розумовим і фізичним навантаженням. Тому збереженню здоров'я дитячого організму та його гармонійному розвитку сприятиме забезпечення підростаючого покоління повноцінним і збалансованим харчуванням і дотримання у шкільних їдальнях сучасних вимог якості та безпеки харчових продуктів.

Захворювання, що пов'язані з нераціональним харчуванням беруть початок в дитячому віці. Навчання в школі - це зміна режиму харчування, самостійність дитини у виборі продуктів харчування У шкільному віці певний харчовий вибір поступово закріплюється у харчову звичку та обумовлює формування здоров'я дитячого та дорослого населення Ще 10 років тому більшість дітей не хотіла харчуватися у школі та брала з собою лише бутерброди, вживати повноцінний обід принесений з дому було соромно. Відомо, що останнім часом все більше з'являється інформації про здорове та раціональне харчування, пройшов ряд змін у забезпеченні школярів теплими обідами у школі. Тому нам стало цікаво, які саме фактори впливають на те, що дитина споживає, та які сучасні тенденції у шкільному харчуванні.

Організацією харчування в школі на сьогодні займається переважно адміністрація школи, шляхом укладання договорів з підприємствами, що займаються приготуванням їжі, у яких має відбуватися її постійний санітарний контроль та сертифікація продуктів для виробництва готових блюд.

Забезпечення дітей у навчальних закладах гарячим харчуванням протягом дня є важливою потребою сьогодення. Діти, починаючи з першого класу, перебувають у школі протягом цілого дня: у першій половині дня навчаються, а у другій – відвідують гуртки. Можливість мати щоденно хоча б два повноцінних прийоми їжі у школі, дозволяє батькам не турбуватися про те, що дитина голодна або вживала лише суху та холодну їжу. Це значно покращує якість життя як дорослих, що працюють, так і дітей. А також зменшує

кількість можливих отруєнь зіпсованими за день продуктами, що знаходяться у портфелях дітей протягом 8-9 годин.

Найголовніше, це те, що регулярне харчування є профілактикою як функціональних так і органічних захворювань травної системи, а також попереджає розвиток таких захворювань, як ожиріння та цукровий діабет.

Якщо у дітей рівномірно розподілене харчове навантаження протягом дня, то не відбувається переїдання ввечері та перенасичення солодкими перекусами, які іноді повністю замінюють дітям їжу.

Іноді діти відмовляються харчуватися у школі навіть при наявності столової, готової їжі та переліку продуктів, що узгоджений з батьками. Потрібно пам'ятати, що їжа перш за все має бути смачною для дітей, а не тільки корисною. Тому важливо вчасно, хоча б 2 рази на рік, аналізувати ставлення дітей до шкільної їжі і розуміти чому саме вони її не вживають, або перестали вживати. І що потрібно змінити, що б діти залишалися нагодовані та задоволені після шкільних обідів. Провести аналіз та визначитися зі ставленням школярів до їжі у школі можна за допомогою анкетування.

В багатьох країнах світу були проведені проспективні епідеміологічні дослідження фактичного харчування населення та його зв'язку із хронічними захворюваннями, що надало можливість нового розуміння впливу особливостей харчування на патогенез деяких неінфекційних хвороб.

Окрім когортних досліджень [4,5] також закінчено численні рандомізовані дослідження та випробовування на біологічних моделях [1,2]. Аналіз та узагальнення результатів наукових робіт лягли в основу розробки рекомендацій щодо здорового харчування різних країн світу, в тому числі і України. [6]

Раціональне харчування школярів в Україні протягом останніх 10 років вивчали Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун, К.С. Варивода [7,8]. Вчені М.І. Пересічний, В.Н. Корзун М.Ф. Кравченко, О.М. Григоренко аналізували динаміку харчування дитячого населення України [9]. Їхніми дослідженнями доведено, що в минулому десятиріччі відбулося погіршення структури

продуктового набору, погіршення збалансованості харчового раціону дітей за вмістом мінеральних речовин, вітамінів, білків, жирів, вуглеводів. Стаття Н.І. Ковтюк [10] висвітлює проблему пряму залежність якості життя від раціонального харчування школяра. Серед основних причин порушення харчування школярів більшість вказує на недотримання раціону і режиму харчування впродовж дня; недостатньо правильна організація харчування учнів у навчальних закладах; вживання продуктів швидкого харчування. В своєму дослідженні при анкетуванні старших учнів однієї школи Л.П. Товкун, К.А. Голубовська [11] відмічають, що лише третина опитаних школярів дотримуються раціонального харчування, 15% не харчуються взагалі та 75 % вживають фаст фуд при цьому більша половина мають різні соматичні неінфекційні захворювання, і роблять висновок про можливе погіршення стану здоров'я школярів через нераціональне харчування.

Проведена низка міжнародних досліджень по вивченню особливостей харчування дітей шкільного віку у різних країнах і в Україні в тому числі. Серед яких два найбільш потужних- це міжнародний проект Продовольчої та сільськогосподарської організації Об'єднаних Націй щодо вивчення зв'язків між харчуванням, здоров'ям та освітою «NutritionSchoolPrimary» [3]. В Україні його підтримав Харківський національний медичний університет шляхом анкетування учнів шкіл м. Харкова за допомогою перекладеної українською мовою анкети для учнів 1- 4 класів, яка надана в інтернет ресурсах за посиланням[4].

Інше опитування, що було здійснено в 2014 році ГО «Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка» за технічної підтримки Дитячого фонду ООН(ЮНІСЕФ) у рамках міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC) . У квітні–травні 2014 р. [1] дослідженням охоплено 458 навчальних закладів.

Але в кожній країні є перелік факторів, що обумовлюють харчовий вибір населення. Т.В.Савченко [6] у своєму дослідженні вивчив та запропонував класифікацію факторів, що впливають на структуру споживання продуктів

харчування, оцінивши ситуацію в Україні. Запропоновано класифікацію факторів, що впливають на структуру споживання продуктів харчування. Це такі групи факторів як економічні, соціально-демографічні, стан здоров'я населення, соціально-психологічні. Визначено, що найбільший вплив на структуру споживання продуктів харчування населенням України чинять економічні фактори: випередження темпів росту сукупних витрат домогосподарств, рівень і співвідношення цін на продукти харчування та обов'язкові платежі, що і примушують населення до економії і, частіше населення намагається економити на харчуванні, як наслідок, купівля більш дешевих продуктів харчування. При цьому вплив соціально- психологічних факторів до яких відносять ( культура споживання та спосіб життя населення, особисті уподобання споживачів, психологічний вплив засобів масової інформації (про здоровий спосіб життя та реклама різних продуктів харчування) майже не вивчено. Та саме на цей аспект можна суттєво вплинути, намагатися формувати здорові звички з дитинства.

Про значний вплив сім'ї як головного фактору, що може закладати основи здорового харчування Л. М. Іваненко [2] в своєму дослідженні робить певні висновки проте, що діти у власній моделі поведінки здебільшого повторюють своїх батьків. Шляхом опитування і дітей і дорослих визначено значне знецінення обов'язків батьків в сім'ї, зниження їх відповідальності за здоров'я дітей, та неможливість власним прикладом мотивувати їх до здорового способу життя. Батьки намагаються перекласти формування особливостей способу життя у дитини на навчальні заклади та засоби масової інформації, невілюючи свою роль у цьому процесі. Отже, становить інтерес дослідження факторів, які мають вплив на харчовий вибір дитини, вікові особливості та яке місце у цьому займає сім'я, тому **метою нашої роботи** було:

Дослідити фактори, що відіграють провідну роль у формуванні харчових звичок у школярів різного віку та ставлення дітей до харчування у загальноосвітніх закладах м. Києва.



## РОЗДІЛ.1. МЕТОДОЛОГІЯ ОПИТУВАННЯ

Наукове дослідження за темою «Фактори формування харчових звичок та сучасні тенденції шкільного харчування у дітей шкільного віку» проводилось студентами наукового гуртка кафедри педіатрії №4 НМУ імені О.О.Богомольця в період 2018-2019 навчального року.

Основні етапи дослідження включали розробку анонімної анкети та вибірки, контроль якості виконаної роботи, введення та перевірку даних на логічні помилки, підготовку остаточного масиву даних, таблиць одновимірних розподілів. У перебігу дослідження вивчалися відповіді школярів молодших та старших класів.

### 1.1. Характеристика анкет та методика оцінки результатів

Анкети, які представлені у додатку, були розроблені для різних вікових груп окремо, з урахуванням вікових особливостей дітей. На кожне запитання – тільки одна відповідь. За результатами відповідей на запитання оцінювали фактори формування харчових звичок, тенденції харчування в школі та готовність сім'ї дотримуватись здорового харчування.

Відповіді на певні питання були згруповані таким чином, щоб оцінити вплив на вибір дитини таких головних факторів формування харчових звичок, як:

- харчові звички сім'ї
- думка друзів або реклама
- власні переконання

Також, відповіді на певні питання були згруповані таким чином, щоб оцінити сучасні тенденції у харчування:

- чи їдять діти у школі
- оцінка шкільних обідів
- ставлення старших школярів до вживання їжі, принесеної з дому.

**Аналіз результатів анкетування учнів 5-11 класів проводився таким чином:**

1). **Основні тенденції шкільного харчування:** оцінювали на підставі відповідей на питання №1,2,3,4 .

Вказані питання, дозволяють оцінити особливості харчування дітей у школі за трьома напрямками:

- Прихильність школярів до шкільних обідів ( питання №1,3)
- Ставлення школярів до можливості вживання у школі їжі, що принесена з дому( питання №4)
- Прихильність до вживання випічки у школі ( питання №2) .

2) . **Фактори впливу на формування харчових звичок** оцінювали на підставі відповідей на питання №4,5,6,8,9,10.

При оцінці заповненої анкети використовували наведену нижче таблицю (табл.2)

Таблиця 2.

	<b>4</b>	Бали 0/1	<b>5</b>	Бали 0/1	<b>6</b>	Бали 0/1	<b>8</b>	Бали 0/1	<b>9</b>	Бали 0/1	<b>11</b>	Бали 0/1	Кількість балів
<b>О</b>	A		C		A		B		D		D		
<b>С</b>	B/C		A		D		A		B/C		B/C		
<b>П</b>	D		B/D		B/C		C		A		A		

Примітка: **О** – однолітки, **С** – сім'я, **П** – переконання. Кожна відповідь це 1 бал.

Якщо відповіді на питання розподілились таким чином:

- 4-A; 5-C; 6-A; 8-B; 9-D;11-D - це свідчило про значний вплив думки однолітків на формування харчових звичок дитини. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «О».
- 4 –B/C; 5-A; 6-D; 8-A; 9 –B/C 11- B/C - це свідчило про значний вплив сім'ї на формування харчових звичок дитини. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «С».

- 4-D; 5-B/D; 6-B/C; 8-C; 9-A ;11-A це свідчило про вплив власних переконань дитини на формування харчових звичок. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «П».

Вплив сім'ї додатково враховували при однонаправленості відповідей дитини про себе та про звички сім'ї. Так, оцінювали відповідність питань в парах таким чином:

- Питання № 5 та 13, відповіді співпадають А-А; D– D.
- Питання №7-15, відповідь співпадають А-А; В-В або С; С-С.

За кожну відповідність додається по 1 балу до впливу сім'ї, якщо відповідностей не має бали на додаються.

3). **Готовність сім'ї дотримуватись здорового харчування** оцінювали на підставі відповідей на питання № 11, 12,13,14,15.

При оцінці заповненої анкети використовували наведену нижче таблицю (табл.1)

Таблиця 1.

	11	Бали 0/1	12	Бали 0/1	13	Бали 0/1	14	Бали 0/1	15	Бали 0/1	Кількість балів
<b>Так</b>	A/B		A/B/C		D/C		A/B		A		
<b>НІ</b>	C		D		A/B		C		B/C		

Кожна відповідь це 1 бал.

Якщо відповіді на питання розподілились таким чином:

- 11-A/B; 12 – A/B/C; 13- D/C; 14 –A/B; 15 –А - вважали, що така сім'я готова дотримуватися здорового харчування. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «**ТАК**».
- 11-С; 12-D; 13-A/B; 14 - С; 15-B/C вважали, що сім'я не готова дотримуватися правил здорового харчування. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «**НІ**».

**Аналіз результатів анкетування учнів 3-4 класів проводився таким чином:**

Дана анкета дозволяє оцінити три основні напрямки дослідження і цим напрямкам відповідають певні питання, що закріплені номерами:

**1) Основні тенденції шкільного харчування:** відповіді на питання № 1,2, які дозволяють оцінити прихильність школярів до шкільних обідів.

**2) Фактори впливу на формування харчових звичок:** відповіді на питання №3,5,6

При оцінці заповненої анкети використовували наведену нижче таблицю (табл.3)

Таблиця 3.

	3	Бали 0/1	5	Бали 0/1	6	Бали 0/1	Кількість балів
С	В		В		С		
О	С		С		А		
П	А		D/A		В		

Примітка: **О** – однолітки, **С** – сім'я, **П** – переконання. Кожна відповідь це 1 бал.

Якщо відповіді на питання розподілились таким чином:

- 3-С; 5-С; 6-А - це свідчило про значний вплив думки однолітків на формування харчових звичок дитини. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «О».
- 3 –В; 5-В; 6-С - це свідчило про значний вплив сім'ї на формування харчових звичок дитини. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «С».
- 3-А; 5-А/D; 6-В - це свідчило про вплив власних переконань дитини на формування харчових звичок. Відповідно, більша кількість балів була у рядку «П».

Вплив сім'ї додатково враховували однонаправленістю відповідей дитини про себе та про звички сім'ї. Так, оцінювали відповідність питань в парах таким чином:

- Питання № 3 та 7, відповіді співпадають А-А або С; В – В;
- Питання №4-8, відповідь співпадають А-А; В-В;

За кожен відповідність додається по 1 балу до впливу сім'ї, якщо відповідностей не має бали не додаються.

**3) Готовність сім'ї дотримуватись здорового харчування** оцінювали на підставі відповідей на питання № 7,8,9.

При оцінці заповненої анкети використовували наведену нижче таблицю (табл.4)

Таблиця 4.

	<b>7</b>	Бали 0/1	<b>8</b>	Бали 0/1	<b>9</b>	Бали 0/1	Кількість балів
<b>Так</b>	В/С		А		А/В		
<b>Ні</b>	А		В		С		

Якщо відповіді на питання розподіляються таким чином:

- 7-С/В; 8 – А; 9- А/В; - вважали, що така сім'я готова дотримуватись здорового харчування. Відповідно, більша кількість балів була у рядку **«ТАК»**.
- 7-А; 8-В; 9-С; вважали, що сім'я не готова дотримуватись правил здорового харчування. Відповідно, більша кількість балів була у рядку **«НІ»**.

## 1.2 Репрезентативність вибірки

Загальну кількість анкет отримано від 337 школярів, але оскільки критерієм виключення дітей з дослідження було наявність захворювань, що потребують

особливого харчування (за результатами відповіді на останнє запитання анкети), остаточно кількість склали 267 опрацьованих анкет.

Для оцінки репрезентативності вибірки (тобто можливості поширювати отримані результати на більшу кількість осіб даної категорії) враховували генеральну сукупність[12], а саме кількість учнів загальноосвітніх закладів м.Києва. Враховуючи офіційні статистичні дані Департаменту освіти і науки, молоді і спорту [13], щорічно відбувається приріст дитячого населення, так на початок 2018 року кількість учнів навчальних закладів усіх форм власності складала 276 852 тис. Значна генеральна сукупність дозволяє використати для розрахунку статистичної похибки вибірки формулу :

$$\Delta = \sqrt{1/n} , [14]$$

Для проведення опитування використовували просту випадкову вибірку, тому дизайн-ефект дорівнював 1. Статистична похибка вибірки (з імовірністю 0.95 і за дизайн-ефекту 1.0), не перевищував 6,1%.

Враховуючи, що анкети були розроблені для різних вікових груп окремо, для оцінки репрезентативності вибірки оцінювали статистичну похибку кожної.

Так, для вибірки 214 анкет учнів 3-4 класів, віком 8-11 років статистична похибка (з імовірністю 0.95 і за дизайн-ефекту 1.0), складала 6,8%, що вказує на репрезентативність вибірки для учнів цього віку, які проживають в м.Києві та навчаються в загальноосвітніх школах, оскільки максимальна похибка для соціологічних досліджень не більше 10% [14,15].

Для вибірки 53 анкет учнів 5-11 класів статистична похибка (з імовірністю 0.95 і за дизайн-ефекту 1.0) складала 13,8%, що свідчить про нерепрезентативність вибірки, і дозволяє розглядати отримані результати як пілотні дослідження з кількісною стратегією [14].

Також , різницю у відповідях оцінювали за результатами серед різних груп у відсотковому співвідношенні. Статистичну обробку даних проводили за допомогою програми SPSS 12.0.

## РОЗДІЛ.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Як представлено в попередньому розділі серед факторів, як впливають на харчові звички дітей виділяють власні переконання, думки однолітків та вплив сім'ї.

### 2.1 Результати аналізу факторів, що формують харчові звички у дітей 8-11 років

Для оцінки впливу цих факторів серед дітей 8-11 років аналізували відповіді на питання №3,5,6.

Так, на питання «Чи вживаєш ти продукти, що рекомендують по телевізору та інша реклама?» 54,7% дітей відповіли:«Вживаю лише ті продукти, про які все знаю», 41,5% -« Питаю у батьків, чи ці продукти не шкідливі?» і тільки 1,9% завжди просять купити батьків або запитують друзів та купують самі. (рис.1).

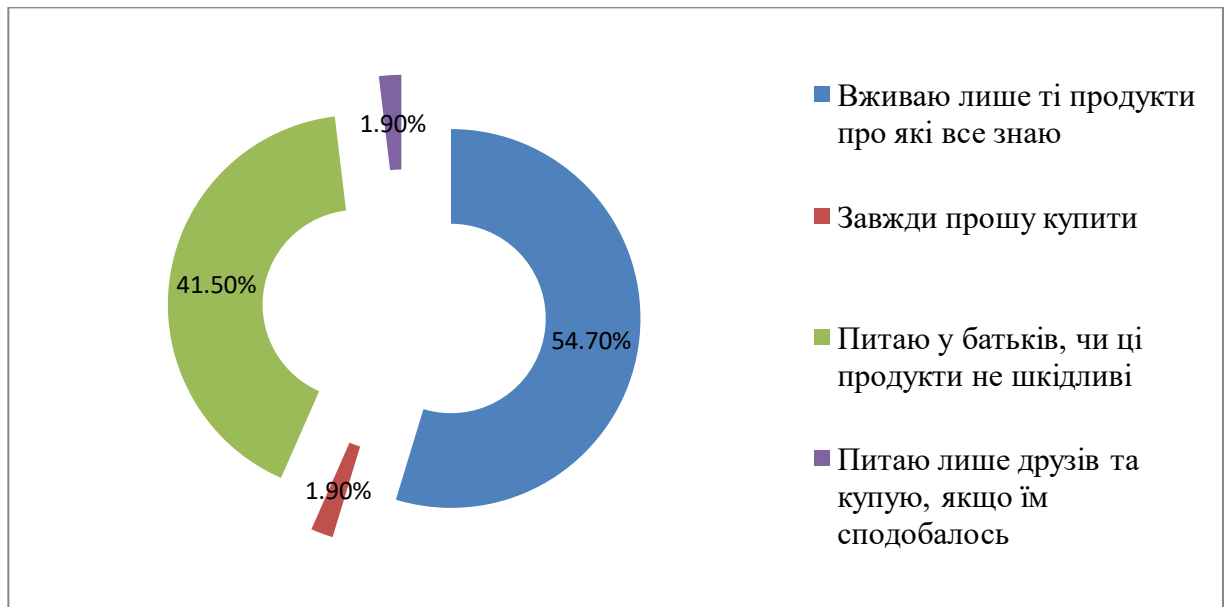


Рис.1. Відповіді на запитання «Чи вживаєш ти продукти, що рекомендують по телевізору та інша реклама?»

Твердження «Я їм шкідливі продукти (чіпси, газовані напої тощо)» діти 8-11 років прокоментували таким чином: 51,4% не їдять ніколи, бо забороняють батьки, 43,5% вживають такі продукти лише разом з друзями і тільки 5,1% вважає, що можна їсти все (рис.2.)

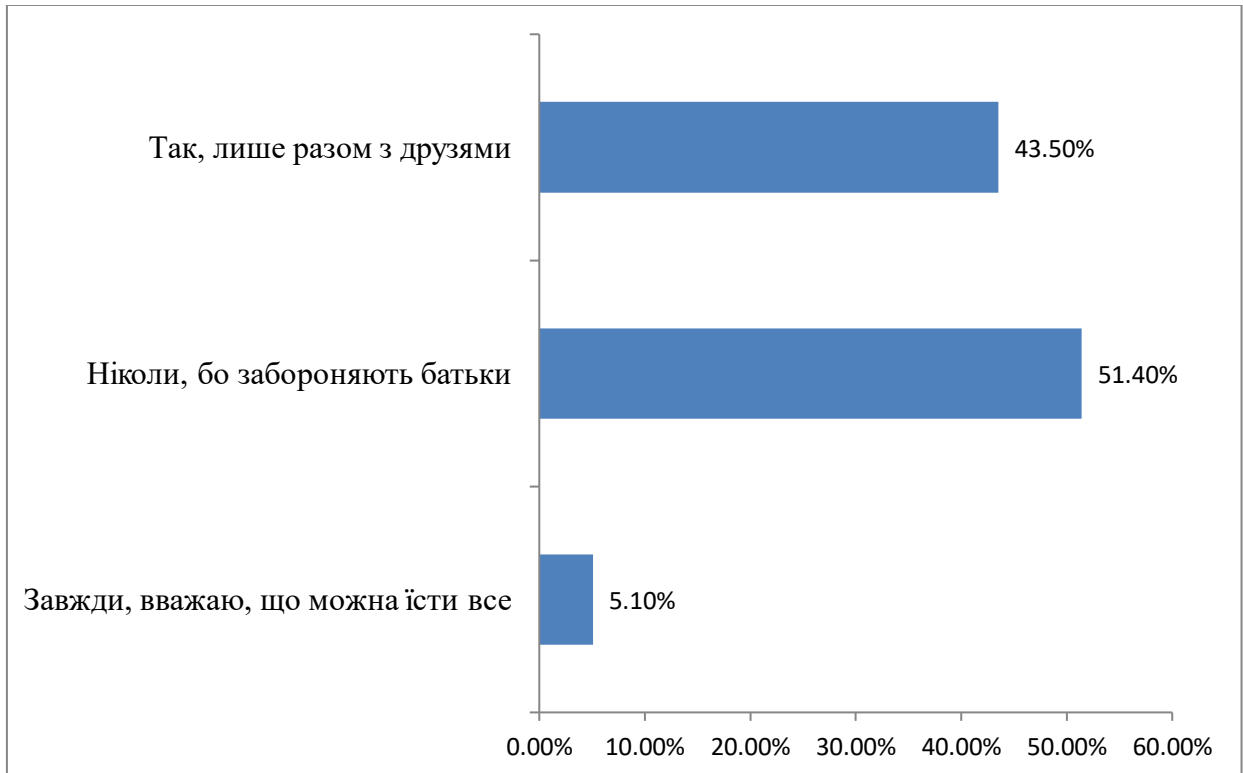


Рис.2 Результати аналізу відповідей на твердження: «Я їм шкідливі продукти (чіпси, газовані напої тощо)».

При аналізі репрезентативності вибірки, який проводили за формулою [14]

$$\Delta = \sqrt{p * (1 - p) * 4 / n}, \text{ де}$$

$\Delta$  - похибка без урахування дизайн-ефекту,

$p$ -значення показника, для якого розраховується похибка,

$n$ - розмір репрезентативної вибірки,

імовірність – 0,9545.

статистична похибка не перевищує:

- 10.7% для показників, близьких до 50%,
- 5.4% для показників, близьких до 24 або 76%,
- 4.6% для показників, близьких до 16 або 84%,
- 2.9% для показників, близьких до 5 або 95%,
- 1.3% для показників, близьких до 1 або 99%.



## 2.1 Результати аналізу факторів, що формують харчові звички у дітей 12-17 років

Для оцінки впливу факторів, що формують харчові звички у дітей 12-17 років аналізували відповіді на питання №4,5,6,8,9,10.

Наводимо результати окремих запитань.

Так, встановлено, що додаткову перепічку та смаколики у 56,6 % дітей купують небагато, 26,4% вживають обмежено протягом тижня і лише 9% отримують смаколики щодня (рис.3)

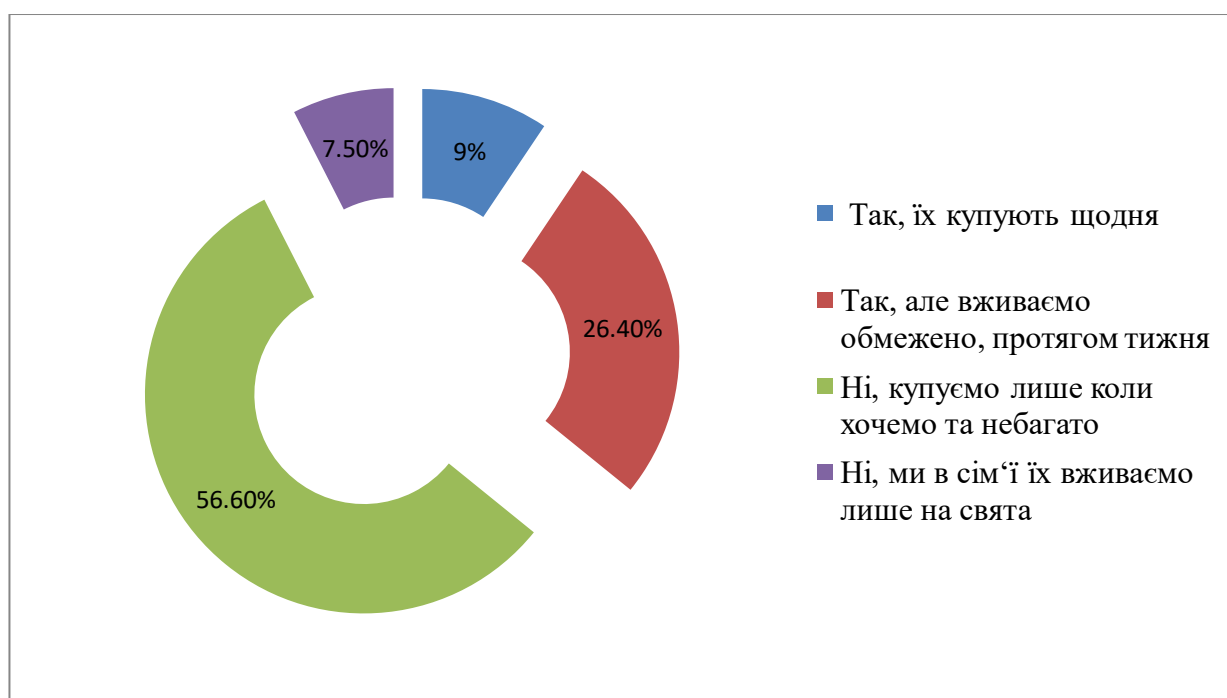


Рис.3. Результати аналізу відповідей на твердження «В мене дома завжди є які небудь куплені смаколики ( тістечка, булочки, цукерки)»

При аналізі відповідей на запитання «Чи прийнято у вас в класі вживати їжу принесену з дому?» 37,7% дітей відповіли, що беруть їжу з собою в ланч-бокс, а 1/2старшокласників харчуються як їм зручно не звертаючи увагу на однолітків.( рис.4)

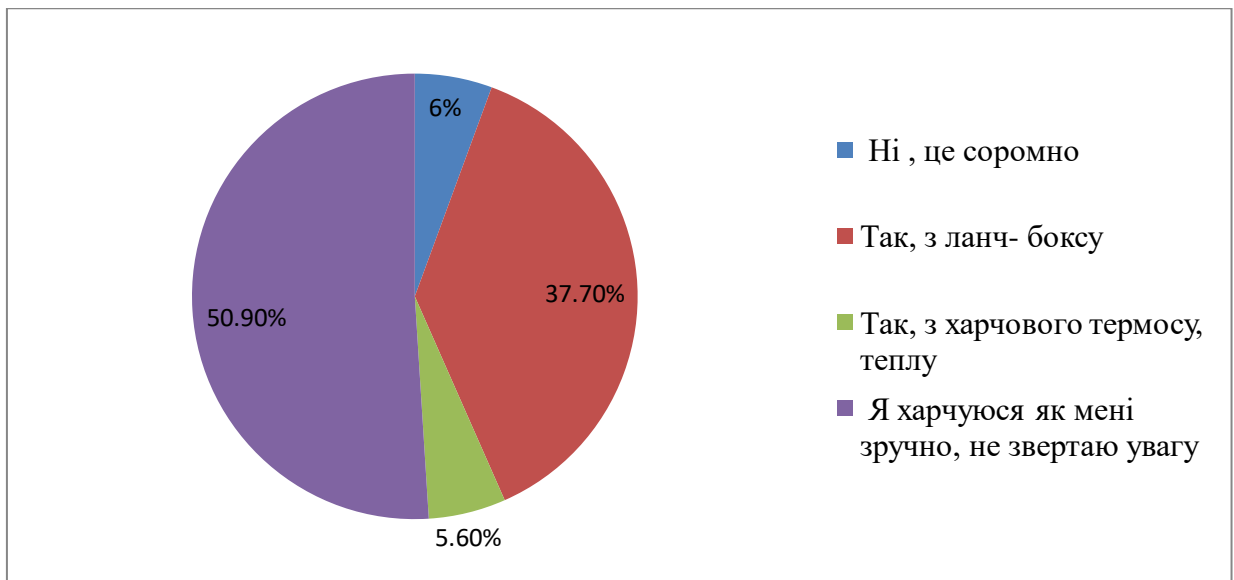


Рис.4. Результати аналізу відповідей на на запитання «Чи прийнято у вас в класі вживати їжу принесену з дому?»

Становить інтерес порівняльний аналіз думки дітей 8-11 років та 12-17 років стосовно твердження «Якщо мої друзі їдять, щось шкідливе» (рис.5).

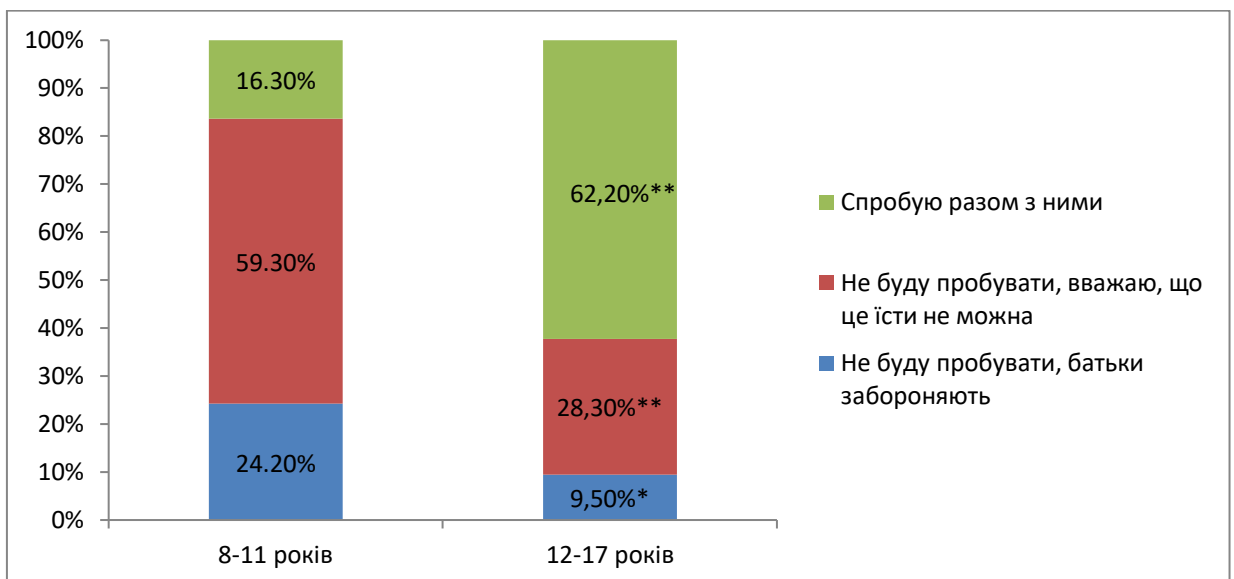


Рис.5 Результати аналізу відповідей на твердження: «Якщо мої друзі їдять, щось шкідливе».

Примітка: \*-  $P < 0,05$ , \*\*  $P < 0,01$ .

Так, встановлено, що більше половини дітей 8-11 років впевнені, що не будуть підтримувати друзів, тому що вважають що шкідливі продукти їсти не можна, проти 28,3% дітей віком 12-17 років, майже 1/3 молодших школярів не будуть пробувати, тому що їм забороняють батьки , проти лише 9%

старшокласників. 2/3 дітей старшого віку приєднуються до однолітків проти лише 16% молодшого віку. При чому різниця в обох групах була статистично значуща.

Отже, загальна оцінка всіх відповідей на анкети з урахуванням алгоритму наведеного в попередньому розділі представлена в табл.5

Таблиця 5

Фактори впливу на формування харчових звичок у дітей різного віку

	8-11 років (n=214)	12-17 років (n=53)
Харчові звички сім'ї	47%	75,50%*
Власні переконання	42,50%	11,30%*
Думки друзів	10,50%	13,20%

Примітка: \*-p<0,01.

Таким чином, у 42-47% дітей молодшого віку формування харчових звичок мають харчові звички сім'ї та власні переконання, тоді як для більшості дітей старшого віку (75,5%) переважає вплив харчових звичок сім'ї.

### РОЗДІЛ.3. ГОТОВНІСТЬ СІМ'Ї ДОТРИМУВАТИСЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Як відомо з попереднього розділу, інформація про готовність сім'ї дотримуватись здорового харчування представлена в питаннях №7,8,9 для дітей 8-11 років, та №11-15 для дітей 12-17 років.

Становить інтерес аналіз відповідей на запитання «Якщо я вирішу вірно харчуватися, які будуть дії моїх батьків?», який представлено на рис.6.

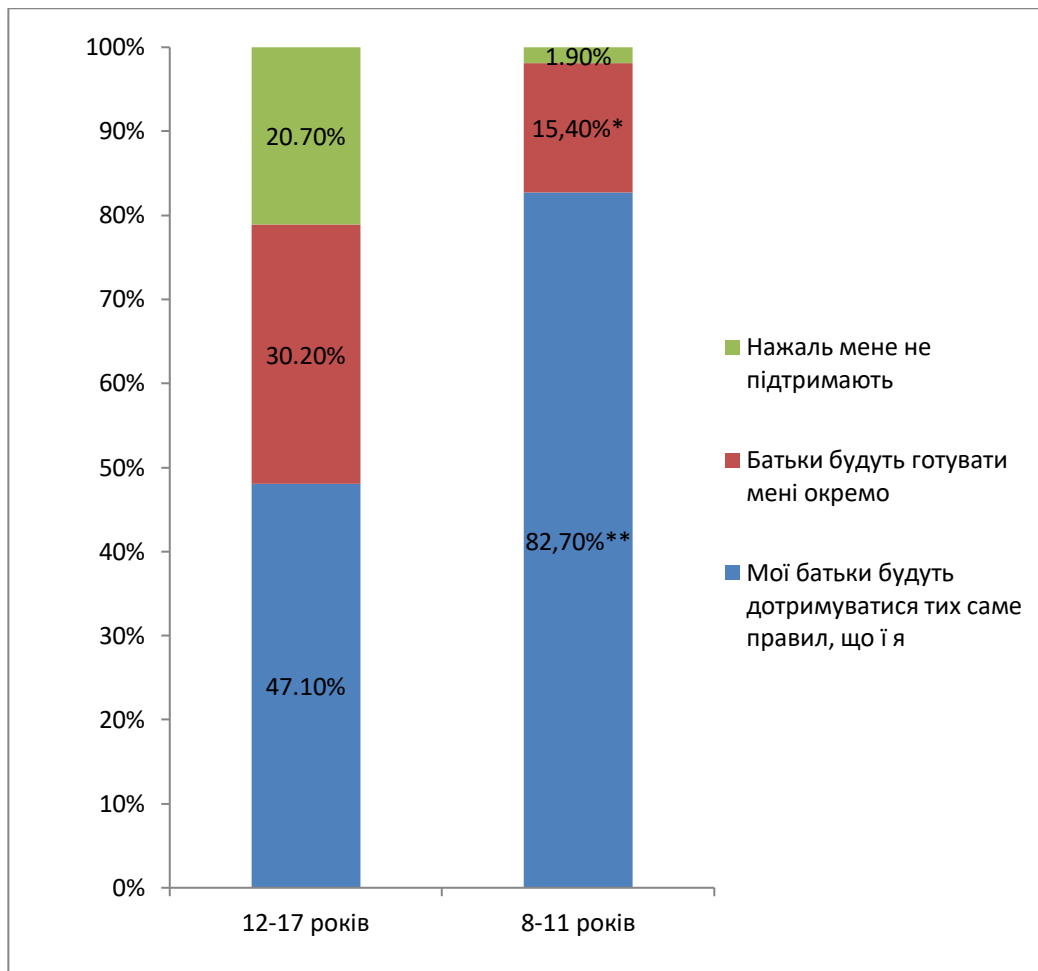


Рис.6. Аналіз відповідей на запитання «Якщо я вирішу вірно харчуватися, які будуть дії моїх батьків?»

Так, 82.7% дітей молодшого віку довіряють своїм батькам і вважають, що вони теж будуть притримуватись здорового способу харчування, проти 47,1% старшокласників. Тоді як, 1/3 дітей віком 12-17 років сподівається, що батьки зможуть готувати окремо, навіть якщо не зможуть підтримати здоровий спосіб харчування.

На запитання «Чи снідаєш ти вдома?» 2/3 дітей 12-17 років відповіли «Так», 28,3 % снідають 1-2 рази на тиждень, і лише 7,5 % не снідають взагалі (рис.7)

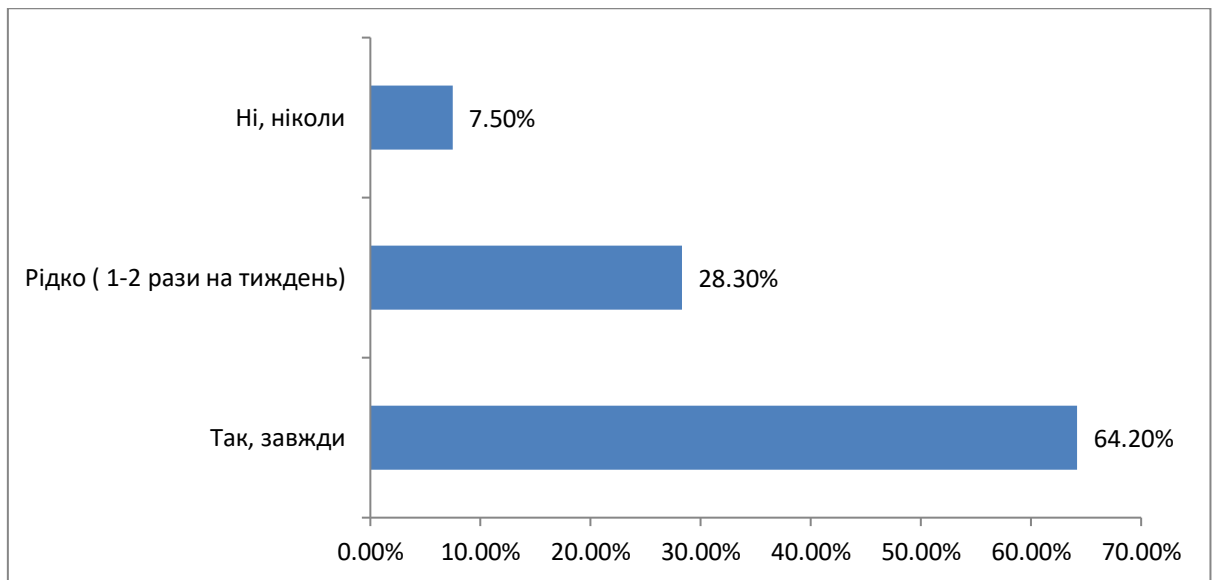


Рис.7. Аналіз відповідей на запитання «Чи снідаєш ти вдома?»

Цікавим є той факт, що 58,4% батьків зі слів дітей також снідають, тоді як 1/3 вживає лише каву або чай, та 7,7 % не снідають взагалі (рис.8)

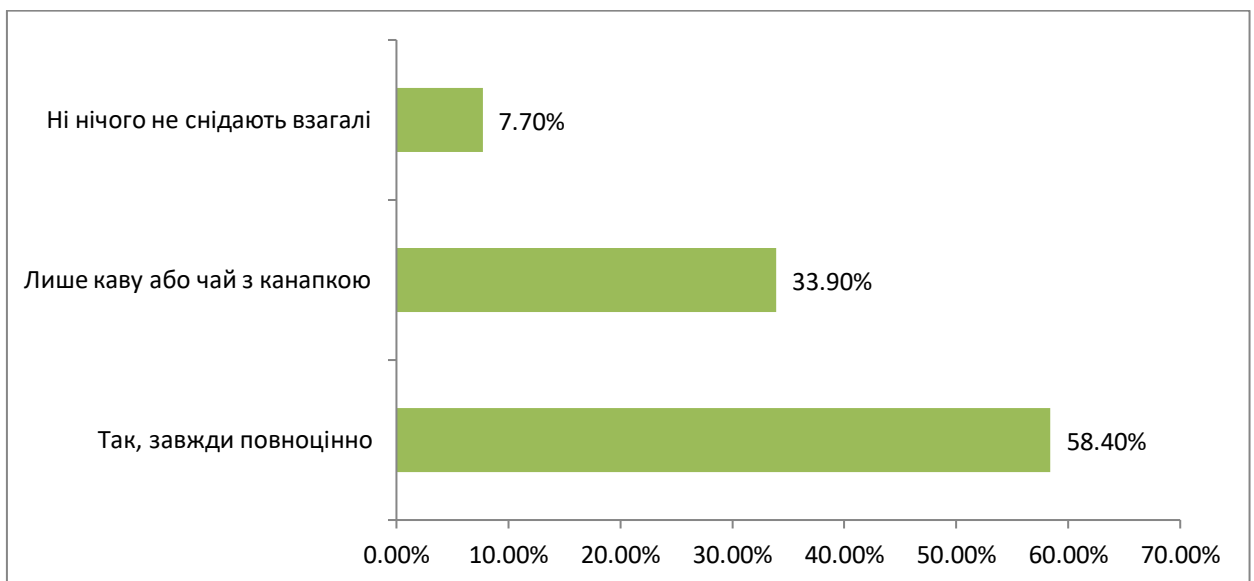


Рис.8. Аналіз відповідей на запитання «Чи снідають твої батьки?»

Серед дітей 8-11 років за даними анкетування снідають 97,6% дітей та 96,2% батьків.

Отже, за загальною оцінкою, у 84% школярів вважають, що їхні сім`ї готові підтримати здорове харчування (рис.9)

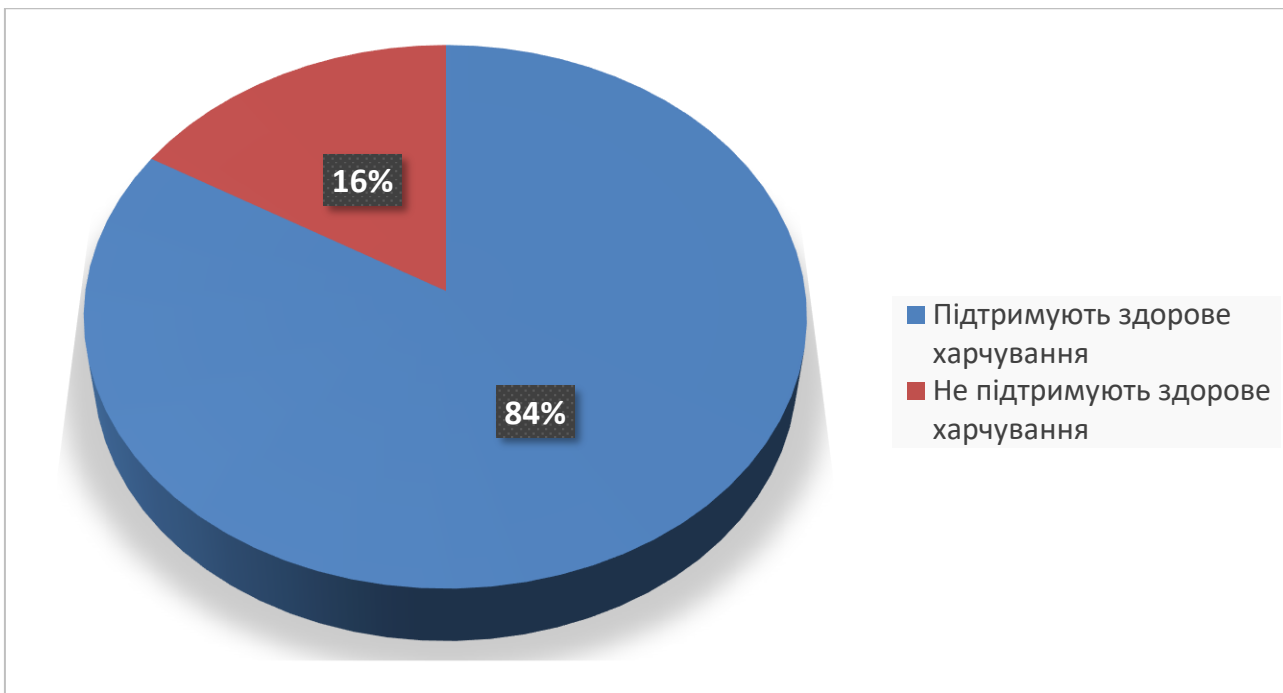


Рис.9. Готовність до здорового харчування сімей у дітей шкільного віку.

#### РОЗДІЛ. 4. ТЕНДЕНЦІЇ ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Серед 269 учнів, які перебувають у школі в середньому близько 6 годин, мають повноцінний прийом їжі 178 (66%), майже половина при цьому користується послугою «готові шкільні обіди», 32% приносять їжу з дому, 1/3 дітей в школі вживають тільки фрукти та воду (рис.10)



Рис.10 .Розподіл дітей за характеристикою прийому їжі.

Із 208 учнів, які вживали обіди в школі, 63% дітей вважають їх смачними, але з них 37,4 % (64 дитини) відмічають, що обіди холодні і це не дозволяє їсти їх із задоволенням. Лише 13% дітей відмітили, що обіди не смачні. При цьому діти старшого шкільного віку обирали шкільні обіди частіше за молодших 40% та 33%, відповідно, крім того серед старших школярів лише 27% дітей, які вживали в школі лише воду та фрукти, але різниця на була достовірною. Кількість дітей, що беруть обіди з дому в обох вікових групах майже однакова: 32,7% молодших школярів та 31,7 % старших. Серед старших школярів щоденно купують свіжу випічку на перервах лише 29%, серед них - 16% - 2 рази на тиждень, а 54% не купують її взагалі, або купують лише декілька разів на місяць.

## ВИСНОВКИ

1. Вплив сімейних харчових звичок на харчовий вибір школярів старшого віку майже в 1,5 рази вищий ніж у дітей 8-11 років . Так, у 42-47% дітей молодшого віку на формування харчових звичок впливають харчові звички сім'ї та власні переконання, тоді як для більшості дітей старшого віку (75,5%) переважає вплив харчових звичок сім'ї .
2. При оцінці готовності до здорового харчування 84% школярів вважають, що їхні сім'ї готові підтримати здорове харчування. При цьому, 82,7% дітей молодшого віку довіряють своїм батькам і вважають, що вони теж будуть притримуватись здорового способу харчування, проти 47,1% старшокласників. Тоді як, 1/3 дітей віком 12-17 років сподівається, що батьки зможуть готувати окремо, навіть якщо не зможуть підтримати здоровий спосіб харчування.
3. Встановлено, що 1/3 школярів вживають шкільні обіди та вважають їх смачними. Також, 32% приносять їжу з дому, 34% дітей в школі вживають тільки фрукти та воду.

Практичні рекомендації:

1. Анкети, що запропоновані, можуть бути використані педіатрами та сімейними лікарями для швидкої об'єктивної оцінки особливостей харчування кожної окремої дитини і факторів, що формують її харчові звички. ( при виконанні наказу МОЗ України №16 від 14.01.2013 року про затвердження Методичних рекомендацій для лікарів загальної практики - сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчуванні). Це допоможе вірно спрямувати профілактичну роботу з кожною конкретною дитиною та сім'єю.
2. Запропоновані анкет, також рекомендовані до використання адміністрацією шкіл, для оцінки задоволення харчуванням школярів конкретної школи, що дозволить вчасно внести необхідні корективи .

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Швець О., Півень Н. Харчування сучасної учнівської молоді в Україні: результати міжнародного дослідження HBSC, 2014 ( <http://www.hbsc.org/>)
2. Іваненко Л. М. Спосіб життя батьків як детермінанта здоров'я / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2014.- No 2 (36).-С 411-421
3. Nutrition Education in Primary Schools ([https://resourcecentre.savethechildren.net/node/13227/pdf/nutrition\\_education\\_in\\_primary\\_schools-activities.pdf](https://resourcecentre.savethechildren.net/node/13227/pdf/nutrition_education_in_primary_schools-activities.pdf)).
4. «Анкета - опитувальник для оцінювання харчування школярів молодшого віку, які навчаються в 1-4 класах «NutritionSchoolPrimary» (<http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/23596/.pdf>).



- 5.Звіт про проведення анкетування учнів Староприлуцької спеціальної загальноосвітньої школи – інтернату,2017 (<http://staropriluckashkola.in.ua/zvit-pro-provedennya-anketuvannya-uchniv/>).
6. Савченко Т.В. Фактори впливу на структуру споживання продуктів харчування населенням України/ Економіка і суспільство, 2016.-випуск №5 .- С.304-310
7. Коцур Н. І. Основи безпеки життєдіяльності в загальноосвітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. /Н. І. Коцур, Л. П. Товкун, К. С. Варивода. – Переяслав-Хмельницький (Київ.обл.): ФОП Домбровська Я. М.,2016. – 518 с.
8. Коцур Н. І. Основи здоров'я учнів основної школи: навч. метод. посіб. / Н. І. Коцур, Л. П. Товкун, К. С. Варивода // Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.): ФОП Домбровська Я. М., 2016. – 333 с.
9. Пересічний М. І. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика [монографія] / М. І. Пересічний, В. Н. Корзун, М. Ф. Кравченко, О. М. Григоренко. – Київ: КНТЕУ, 2003. – 526 с.
10. Ковтюк Н. І. Зміни стереотипів харчування у сучасних школярів / Н. І. Ковтюк // Актуальные проблемы транспортной медицины. – 2014. – No 1(35). – С. 33-36.
- 11.Товкун Л.П., Голубовська К.А. Стан раціонального харчування сучасних школярів/ «Молодий вчений» ,2017 .-No 9.1 (49.1).- С.159-162.
12. Статистичний аналіз соціологічних даних. В.І . Паніотто, В.С. Максименко, Н.М. Харченко. К.: Вид. дім «КМ Академія, 2004.-270 с.
13. Освіта столиці 2016-2017 навчальний рік статистична збірка(<https://don.kyivcity.gov.ua/files/2018/4/19/zbirka1617.pdf>)
14. Богдан О. Що варто знати про соціологію та соціальні дослідження? Посібник-довідник для громадських активістів та всіх зацікавлених. Консультант-рецензент Володимир Паніотто. К.: Дух і Літера, 2015. – 380 с.
- 15.Schuman Н. Method and Meaning in Polls and Surveys. Cambridge, Mass:Harvard University Press, 2008.- 214 p.

## ДОДАТКИ

Додаток 1. Анкета для школярів 5-11 класів (12-17 років)

**Вибрати одну відповідь, що найбільше підходить.**

**1. Як ти харчуєшся у школі ?**

- A. Вживаю шкільні обіди
- B. Беру обід з дому
- C. Вживаю в школі лише фрукти та напої

**2. Я купую в школі свіжу перепічку ( булки, сосиски в тісті, рогалики)**

- A. Щодня
- B. 2 рази на тиждень
- C. Іноді, менше 1 рази на тиждень
- D. Ніколи не купую, вживаю те, що беру з дому.

**3. Шкільні обіди:**

- A. Смачні та теплі
- B. Смачні але холодні переважно ( більше 2 разів на тиждень)
- C. Не смачні переважно ( більше 2 разів на тиждень )
- D. Не пробував, в школі не їм

**4. Чи прийнято у вас в класі вживати їжу принесену з дому?**

- A. Ні , це соромно
- B. Так, з ланч- боксу (судочки)
- C. Так, з харчового термосу, теплу
- D. Я харчуюся як мені зручно, не звертаю увагу

**5. Я вживаю шкідливі продукти ( цукерки кольорові, чіпси, солодкі газовані напої страви з штучними посилювачами смаку та інш. ) :**

- A. Завжди , вважаю мені можна їсти все
- B. Ніколи , мені забороняють батьки
- C. В компанії всі їдять
- D. Ніколи не їм - це шкодить здоров'ю

**6. Якщо мої друзі їдять, щось шкідливе :**

- A. Спробую разом з ними

- В. не буду пробувати, вважаю, що це їсти не можна*
- С. Не буду пробувати, батьки забороняють*

**7. Чи снідаєш ти вдома?**

- А. Так, завжди*
- В. Рідко ( 1-2 рази на тиждень)*
- С. Ні, ніколи*

**8. З якої причини ти не снідаєш вдома?**

- А. Поспішаю та не встигаю*
- В. Це не актуально, мої друзі теж не снідають*
- С. На сніданок готують те, що я не люблю*
- Д. Не хочу їсти*
- Е. Завжди снідаю ( в школі або дома)*

**9. Чи пробуєте ви нові продукти з реклами телебачення та інші?**

- А. Купую відразу*
- В. Обговорюю з батьками*
- С. Батьки не дозволяють ( ніколи)*
- Д. Питаю в друзів, пробую якщо їм подобається*

**10. В мене дома завжди є які небудь куплені смаколики ( тістечка, булочки, цукерки)**

- А. Так, їх купують щодня*
- В. Так, але вживаємо обмежено, протягом тижня*
- С. Ні, купуємо лише коли хочемо та небагато*
- Д. Ні, ми в сім'ї їх вживаємо лише на свята*

**11. Їжа моїх батьків відрізняється від того чим годують мене:**

- А. Так, мені готують окремо, не люблю те ,що вони їдять*
- В. Так, але Їжа батьків смачніше , хочу їсти як вони*
- С. Не відрізняється , ми всі вживаємо однакову їжу*
- Д. Мені все одно, що їдять батьки, вживаю те , що їдять друзі*

**12. Чи обмежують вас батьки у вживанні певних продуктів:**

- A. Обмежують у солодкому
- B. Обмежують хліб та випічку
- C. Обмежують чіпси, сухарики, солодкі газовані напої
- D. Я їм все, що хочу, батьки не контролюють,

**13. Ваші батьки вживають чіпси, сухарики, солодкі газовані напої?**

- A. Так, щоденно
- B. Так, декілька разів на тиждень
- C. Так, але 1 раз на тиждень по вихідним
- D. Ні, в нашій сім'ї такі продукти не вживають

**14. Якщо я вирішу вірно харчуватися:**

- A. Мої батьки будуть дотримуватися тих саме правил, що і я
- B. Батьки будуть готувати мені окремо
- C. Нажаль мене не підтримають

**15. Чи снідають ваші батьки?**

- A. Так, завжди повноцінно
- B. Лише каву або чай з канапкою
- C. Ні нічого не снідають взагалі

**16. Чи є у вас захворювання при якому вам заборонені будь які продукти ( цукровий діабет, целиакія, алергія, лактазна недостатність, гастрит :**

- A. Так, ( які саме .....)
- B. Ні

## Додаток 2. Анкета для школярів 3-4 класів (8-11 років)

### **1. Як я харчуюся в школі :**

- A. Я вживаю шкільні обіди
- B. Я їм тільки те, що беру з дому
- C. Я харчуюся вдома, в школі п'ю води та їм фрукти

### **2. Шкільні обіди:**

- A. Смачні та теплі
- B. Смачні, але холодні
- C. Не смачні
- D. Не пробував, в школі не їм

### **3. Я їм шкідливі продукти( чіпси, газовані напої, цукерки)**

- A. Завжди, вважаю, що можна їсти все
- B. Ніколи, бо забороняють батьки
- C. Так, лише разом з друзями

### **4. Ви вдома снідаєте**

- A. Так
- B. ні

### **5. Продукти, що рекламують по телевізору та інша реклама:**

- A. Завжди прошу купити
- B. Питаю у батьків, чи ці продукти не шкідливі
- C. Питаю лише друзів та купую, якщо їм сподобалось
- D. Вживаю лише ті продукти про які все знаю

### **6. Якщо мої друзі їдять, щось шкідливе :**

- A. Спробую разом з ними
- B. Не буду пробувати, вважаю, що це їсти не можна
- C. Не буду пробувати, батьки забороняють

### **7. Мої батьки вживають шкідливі продукти( чіпси, сухарики, газовані напої інше)**

- A. Так, вживають
- B. Ні, ми вживаємо лише корисну їжу

*С. Так, але мені забороняють*

**8. Ваші батьки снідають:**

*А. Так*

*В. Ні*

**9. Якщо я вирішу вірно харчуватися:**

*А. Мої батьки будуть дотримуватися тих саме правил, що і я*

*В. Батьки будуть готувати мені окремо*

*С. Нажаль мене не підтримають*

**10 . Чи є у вас захворювання при якому вам заборонені будь які продукти ( цукровий діабет, целиакія, алергія, лактазна недостатність, гастрит :**

*А. Так ( яких саме.....)*

*В. Ні*