

## Факторы, влияющие на формирование пищевого поведения подростка

Научный руководитель – Самороднова Елена Анатольевна

*Сахабетдинов Булат Айратович*

*Студент (специалист)*

Казанский государственный медицинский университет, Педиатрический факультет,  
Казань, Россия

*E-mail: b.sahabet@gmail.com*

Пищевое поведение - это комплексное понятие, обозначающий все компоненты поведения, которые так или иначе присутствуют в процессе приема пищи. На формирование пищевого поведения оказывают влияние множество экзогенных и эндогенных факторов, а в последнее время достаточно значимо масс-медиа, формируя у подростков и молодежи так называемые food-тренды - моду на определенный стереотип поведения и питания, а также подчас чрезмерную озабоченность по поводу своего здоровья.

Цель исследования. Изучить особенности пищевого поведения подростков и молодежи, выявить факторы, его определяющие.

Материалы и методы. проведено анонимное анкетирование 61 подростка в возрасте от 14 до 22 лет (медиана - 17 лет, мода - 18 лет), проживающих в городе Казань.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие студенты 1-6 курсов медицинского ВУЗа (67,2%) и школьники 8-11 классов (32,8%), из них 50 девушек и 11 юношей. По результатам оценки респондентами своего здоровья выявлено, что только 43 % не имеют проблем, у остальных - 37,7% хроническая патология пищеварительного тракта (в т.ч. заболевания гепатобилиарной системы у 11 человек), 26,2% - низкая и 22,9% - избыточная масса тела, 14,3% - пищевая аллергия или непереносимость пищевых продуктов, 11,4% - функциональные нарушения кишечника, у 3 человек - заболевания сердечно-сосудистой системы. Такое изобилие диагнозов возможно связано с тем, что 2/3 респондентов были студентами-медиками.

По данным опроса оказалось, что информированы об особенностях многих профилактических и лечебных диет 58 из 61 респондентов, более 60% осведомлены о самых популярных food-трендах. В качестве источника получения информации данной тематики 54,1% подростков указали интернет пабрики, 53,7% - опыт друзей, коллег, родственников, 41% - соцсети, 27,9% - телевидение, 24,6% - научные статьи и 6,6% - рекомендации врача или тренера. Более половины опрошенных придерживались хотя бы раз какой-либо диеты, основной целью которых назывались нормализация массы тела (61%), для поддержания здоровья (47%). Продолжительность диеты составляла в 61% - 1-3 месяца, 19% - 4-6 мес, 8% - 7-12 мес, 12% - более года. Однако только 10% опрошенных отметили, что достигли желаемого эффекта. В плане профилактики дополнительно принимают витамин D 59% подростков, 39,3% - витаминно-минеральные комплексы, 11,4% - пробиотики, 13,6% - суперфуды.

Изучение практики реального питания респондентов показало, что регулярно 4-5 раз в день питаются только 39,3% подростков. Хотя 85% опрошенных отдают предпочтение пище, приготовленной дома из продуктов "с огорода", достаточно частое употребление полуфабрикатов, фастфуда, питание в местах общественного питания отмечается практически у всех опрошенных.

Выводы. таким образом, в ходе исследования выявлено возрастающее влияние масс-медиа на пищевое поведение подростков с акцентуацией на соблюдении определенных ограничительных рационов и/или употреблении биологических активных добавок к пище

как способа сохранения здоровья. Учитывая данные о негативных тенденциях в состоянии здоровья подростков требуется усиление работы по пропаганде сбалансированного рационального питания